

## 自転車競技【第4回ジャンプアッププログラム】活動報告

### 1 日時

2021年5月30日（日） 14時から17時まで

### 2 会場

季の野の台所（知多郡美浜町）

### 3 コーチ等（敬称略）

愛知県自転車競技連盟 白石 角也、長村 達也、大原 満、森 俊文、中川 有吾

### 4 活動内容

今回は、東京都に緊急事態宣言発出中での活動となったため、日本自転車競技連盟（NF）のコーチが来県できず、愛知県自転車競技連盟（PF）の大原満コーチ、森俊文コーチによる指導でトレーニングを行いました。

トレーニングは、ストレッチやフィジカルトレーニングから始まり、スタンディング、坂道ダッシュなど基礎トレーニングを行いました。また細かな自転車の操作のトレーニングとして、障害物をジグザグに避けたり、乗り越えたりと目線の位置やハンドル操作、スピードのコントロールや体重移動などその都度確認しながら指導してもらいました。

最後は、トレイルコース（オレンジコース）で実践的なトレーニングを行うとともに景色を楽しむ時間（休憩）を取り、自転車の楽しさも教えてもらいました。



ミーティング



ストレッチ



ハンドル操作の指導



トレイルコース試走での休憩