

自転車競技【第6回ジャンプアッププログラム】活動報告

1 日時

2021年7月25日（日） 13時30分から17時まで

2 会場

各務野自然遺産の森（岐阜県）

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、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）の森俊文コーチによる指導でトレーニングを行いました。

アカデミー生の自主性を高めるため、今回のフィジカルトレーニングから自分たちでメニューを考えて取り組むことを始めました。初めてなので戸惑いはありましたが、和んだ雰囲気でのトレーニングとなりました。

MTBコースのトレーニングでは、坂道ダッシュや安全に速く下るトレーニングなどより実践的な内容を中心に行いました。特に下りでは、かなり重心を後ろに置くことを繰り返し練習しました。下りは転倒の可能性が高いため、ブレーキのかけ方も細かく指導してもらいました。



フィジカルトレーニング



坂道ダッシュ



下り道での体重移動



MTBコース試走