

自転車競技【第7回ジャンプアッププログラム】活動報告

1 日時

2021年10月24日（日） 13時30分から17時まで

2 会場

田原市中央公園横特設 MTB コース

3 コーチ等（敬称略）

日本自転車競技連盟 小笠原 崇裕

愛知県自転車競技連盟 白石 角也、大原 満、森 俊文、中川 有吾

4 活動内容

今回は、日本自転車競技連盟（NF）の小笠原崇裕コーチと愛知県自転車競技連盟（PF）大原満コーチ、森俊文コーチ、中川有吾コーチにご指導いただき、田原市中央公園横に作られた MTB コースで練習を行いました。天気も良く参加者が3名と少なかつたため、貸し切りコースで思いっきり練習に取り組みました。

小笠原コーチの後ろでコース取りやペダルを踏みこむ箇所を確認しながら何周も乗り込みました。途中、細かなスキルの確認で、ペダルを漕がずに1周回る課題に取り組み、タレント生はかなり苦戦していました。

最後は、タイムトライアルを行い、体重移動やコース取りなど細かな指導を生かし、ベストタイムを更新していました。



フィジカルトレーニング



滑りやすい道でのダッシュ



部分的な個別指導



ミニコースのタイムトライアル