

# 自転車競技【第8回ジャンプアッププログラム】活動報告

## 1 日時

2021年11月21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）

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ました。準備体操、フィジカルトレーニングから始め、しっかり体を温めてからトレーニングを行いました。

ダッシュでは、舗装された道ではなく、落ち葉で滑りやすいコースでいかに速く進むかを考えながら行いました。スタンディングも舗装されていない場所で行い、左右でバランスのとり方を変えるなどの課題を与えられることでより実践的なトレーニングとなりました。子ども達は、小笠原コーチから具体的にアドバイスしてもらい、繰り返し練習することで感覚をつかんでいました。

最後は、MTBコースを走り、楽しくトレーニングを終えました。



普段のトレーニング状況を報告



滑りやすい道でのダッシュ



スタンディング



MTB コース