

## 自転車競技【第10回ジャンプアッププログラム】活動報告

### 1 日時

2022年2月27日（日） 13時30分から17時まで

### 2 会場

岡崎市くらがり溪谷近くの新コース

### 3 コーチ等（敬称略）

日本自転車競技連盟（NF）小笠原 崇裕、松本 佑太、佐藤 寿美  
愛知県自転車競技連盟（PF）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、森俊文コーチに指導していただきました。いつものように準備体操、フィジカルトレーニングから始め、体を温めてからトレーニングを行いました。

初めは、少し起伏のあるMTBコースでの指導をいただき、その後、検定会の練習に移りました。今までは、動画を頼りに自主練習はしていたものの、実際の距離感で行う練習は初めてとなり、タレント生は、苦戦していました。8の字では、コースどり、前・後輪を浮かせるコツなど、その場でアドバイスいただきながら、何度も繰り返し練習し、少しずつ感覚をつかんでいました。次週の本番では、自分の力を十分に発揮してほしいと思います。



MTB コースでの指導



検定練習（8の字）



検定練習（スタンディング）



検定練習（前後ホイールリフト）