

**あいちトップアスリートアカデミーユース指定競技
トップコーチ招聘事業（自転車競技（MTB））実施報告書**

1 日時

2022年11月3日（木・祝）午後1時30分から午後4時30分まで

2 場所

各務野自然遺産の森 MTB コース
〒504-0102 岐阜県各務原市各務車洞 6797-1

3 講師

小笠原 崇裕（（公財）日本自転車競技連盟マウンテンバイクナショナルコーチ）

4 補助者

白石 角也（愛知県自転車競技連盟）

5 参加者

アカデミー修了生2名、他5名 合計7名

6 実施概況

(1) 主な実施内容

- ア 準備体操・バイクチェック
- イ 実技講習①『フロントアップ・リアアップ』
- ウ 実技講習②『障害物に対してのライン取りの練習』
- エ 実技講習③『登り坂、下り坂でのスピード強化実践』
- オ 整理体操・本日の感想及びまとめ

7 その他

講師による説明にしっかりと耳を傾け、難しい課題に対して何度も繰り返し練習する様子が見られた。登り坂でのインターバルトレーニングでは、最後まで力を振り絞り全力で駆け上がる様子が見られた。

