

**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

2024年8月18日（日）13時30分から16時30分まで

2 場所

豊田おいでんトレイル足助栃本 特設コース
豊田市栃本町神奥 付近

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 参加者

アカデミー生2名、アカデミー修了生1名、他4名 合計7名

5 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『基本動作の練習』
- ウ 実技講習②『キッズコース、本コースを使用した実践』
- エ 実技講習③『個別に分かれての実践指導』
- オ 整理体操・本日の感想及びまとめ

6 その他

夏の暑い気候の中、4回目を実施した。講師の模範実技やアドバイスを参考に、ペダルに体重をのせてバランスを取る練習やブレーキのかけ方など基礎的な技術を学んだ。時間が経つにつれ、徐々に上達する様子が見られた。

