

**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12月15日（日）午後1時30分から午後4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

（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 小笠原 崇裕

4 参加者

アカデミー生2名、他3名 合計5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（ライン取りとリアブレーキの使い方）』
- ウ 実技講習②『スキル別に分かれての指導』
- エ 実技講習③『各コースを使用した実践指導』
- オ 整理体操・本日の感想及びまとめ

6 その他

今年度8回目を実施した。今回は、ライン取りに役立つ基本テクニックとして「リアブレーキの使い方」を学んだ。講師の模範実技やアドバイスを参考に、各自工夫しながら挑戦する様子が見られた。

