

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
競技プログラム(自転車競技)【ジュニア第4期生】

1日目は、競技用自転車のメカニズムや乗車中の注意事項について、講師から説明を聞いた後、パワーマックスを使って、一人ずつ筋パワー測定をしました。その後、バランスを取るのが難しいローラーの上で競技用自転車に乗りました。

2日目は屋外で重心を理解するためのトレーニングを行ってから、競技用自転車に乗りました。足だけでなく体全体を使って自転車をこぐことの大切さを学び、スラロームができるようになるなど、安定して乗りこなすことができるようになりました。

日 時 : 平成30年12月 8日(土)18:00~20:00
12月22日(土) 9:00~12:00

会 場 : 朝日大学ローラー場(瑞穂市穂積1851)

講 師 : 岐阜県自転車競技連盟

山崎 好弘 氏(朝日大学自転車競技部監督)

萩野 良信 氏(岐南工業高校自転車競技部顧問)

葛谷 誠 氏(岐南工業高校自転車競技部顧問)

協 力 : 朝日大学自転車競技部

目 標 : ・自転車の動きを理解し、体全体を使って力を出す体験をする。
・自転車競技を体験することで、普段の自転車乗車時の交通安全について理解を深める。

内 容 : ・安全講習指導、基本動作の確認
・競技用自転車の体験(ローラー体験)等

