

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【キッズ第3期生】

始めに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、講師の先生から説明を聞きました。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も学びました。

一日目は、パワーマックスで体全体を使ってこぎ、一人ずつ筋パワー測定しました。二日目は、ローラーの上で、競技用自転車に乗りました。バランスを取るのが難しく、朝日大学自転車競技部の大学生に補助してもらいましたが、最後はコツをつかんで、全員補助なしで競技用自転車に安定して乗れるようになりました。後半は、長良川のサイクリングロードに移動し、大学生のマンツーマンのサポートで自転車を走らせました。天候にも恵まれ、さわやかな秋晴れの川岸でサイクリング体験を満喫しました。

日時：平成30年10月20日(土)18:00～20:00
11月24日(土)10:00～12:00

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)
・競技用自転車の体験(長良川サイクリングコース)等

