

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7期生・第5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、講師から説明を受けた後、エアロバイクを使い、自転車をこぐ練習と筋パワー測定を行いました。

2日目は、4日(土)に女子、11日(土)に男子と半分にわかれて行い、バランスを取るのが難しいローラーの上で、競技用自転車に乗る練習をしました。

3日目は、天候不良のため1週間延期となりましたが、屋外で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、安定して乗りこなすことができるようになりました。また屋外での走行を通して自転車競技の魅力を体験することができました。

日時：令和3年11月27日(土)、12月4日(土)・11日(土) 18:00~19:30
12月25日(土) 10:00~11:30

会場：朝日大学ローラー場(瑞穂市穂積1851)
長良川自転車道(一般県道岐阜千本松原公園自動車道線・瑞穂市穂積地内)

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総監督)
高橋 翔太 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



「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

1 種 目 自転車競技（ジュニア第7期生・ジュニア第5期生）

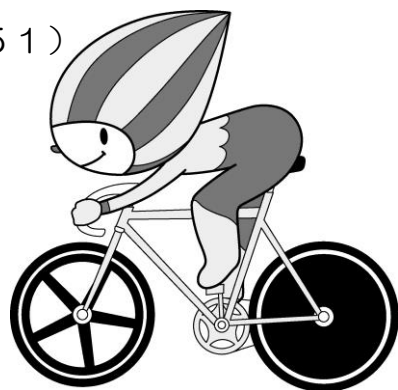
2 日 時 令和3年11月27日（土） 18:00～19:30（全員）
12月 4日（土） 18:00～19:30（女子）
12月11日（土） 18:00～19:30（男子）
雪のため、12月25日
に延期 ~~12月18日（土） 10:00～11:30（全員）~~
12月25日（土） 10:00～11:30（全員）

※参加日時に都合が悪い場合はご相談ください。

- ・18日は、6～10人乗りの車両等でローラー場からサイクリングロードへ移動するため、9時50分に時間厳守で集合してください。
- ・保護者の方は同乗できませんので、11時30分に駐車場に再び集合してください。

3 会 場 あさひだいがく 朝日大学 みすほしほづみ ローラー場（瑞穂市穂積1851）
※雨天時：同上

4 講 師 岐阜県自転車競技連盟
やまざき よしひろ 山崎 好弘 先生、たかはし 高橋 しょうた 翔太 先生
はぎの よしのぶ 萩野 良信 先生、くすや まこと 葛谷 誠 先生
協力：朝日大学自転車競技部



5 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。

6 内 容

- ・安全講習指導
- ・基本動作の確認
- ・競技用自転車の体験
- ・自転車に必要な体幹トレーニング 等

7 プログラム参加に関する注意
必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い」を参照の上、参加をお願いします。
プログラム開始の前までに事前学習資料（自転車）を読んでおいてください。

8 3密を避けるため、保護者の方の見学はご遠慮いただきます。

