

自転車競技【第9回ジャンプアッププログラム】活動報告

1 日時

2022年1月23日（日） 13時30分から17時まで

2 会場

各務野自然遺産の森（岐阜県）

3 コーチ等（敬称略）

日本自転車競技連盟 松本 駿

愛知県自転車競技連盟 白石 角也、大原 満、森 俊文

4 活動内容

今回は、日本自転車競技連盟（NF）の松本駿コーチと愛知県自転車競技連盟（PF）大原満コーチ、森俊文コーチにご指導いただきました。準備体操、フィジカルトレーニングから始め、雪の中でのトレーニングだったため、いつもよりしっかり体を温めてトレーニングを行いました。

コースの中では、段差を越えるときのラインどりやコースの走り方など繰り返し練習しました。また、松本コーチからは、上りになる直前の下りでは、少し強くペダルを漕ぎ、勢いをつけることがタイムアップのためには大切だということなどコース上で具体的に教えてもらいました。

その日は、コースを2周しましたが、子ども達は、走るたびに自信をつけているように感じました。



フィジカルトレーニング



段差を越える様子



細かな注意点の確認



雪の中のコース走行