

**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

2025 年 10 月 12 日（日）13 時 30 分から 16 時 30 分まで

2 会場

各務野自然遺産の森 MTB コース

3 講師（敬称略）

（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 5 名 合計 7 名

5 実施内容

- (1) 準備体操・バイクチェック
- (2) 実技講習①『基本動作の練習』
- (3) 実技講習②『スキル別の練習』
- (4) 実技講習③『キッズコース、本コースを使用した実践』
- (5) 整理体操・本日の感想及びまとめ

6 その他

講師の模範実技やアドバイスを参考に、スタンディング、スタート時のペダル回転数を上げるための基本練習後、コースでの実践練習を行った。今回は、「下りのライン取り」をテーマとして取り組んだ。「通りやすいライン取りだけでなく、あえて難しいライン取りをすることで、基本スキルを磨くことにつながる。」という講師のアドバイスのもと、果敢に挑戦するアカデミー生の姿勢が見られた。

