

**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

2023年1月15日（日）午後1時30分から午後4時30分まで

2 場所

各務野自然遺産の森 MTB コース
岐阜県各務原市各務車洞 6797-1

3 講師

小笠原 崇裕：（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

4 参加者

アカデミー修了生2名、他5名 合計7名

5 実施概況

(1) 主な実施内容

- ア 準備体操・バイクチェック
- イ 実技講習①『フロントアップ・リアアップ』
- ウ 実技講習②『スタートダッシュの練習』
- エ 実技講習③『追い越し時のライン取り等の実践』
- オ 整理体操・本日の感想及びまとめ

6 その他

小雨の降る中で行われたが、講師による説明にしっかりと耳を傾け、様々な技術練習に積極的に取り組んでいた。登り坂でのインターバルトレーニングでは、最後まで力を振り絞り全力で駆け上がる様子が見られた。

