

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

2026年2月11日（水・祝）13時30分から16時30分まで

2 会場

田原市中央公園

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、修了生1名、他4名 合計7名

5 実施内容

- (1) 準備運動及びバイクチェック
- (2) 実技講習①『基本動作の練習』
- (3) 実技講習②『スキル別に分かれての指導』
- (4) 実技講習③『各コースを使用した指導』
- (5) 整理運動・本日の感想及びまとめ

6 その他

6回目の実施となる今回は、起伏の連続するコブ斜面で練習を行い、地形の変化に合わせて身体を上下に動かしながら加重と抜重を使い分ける（プッシュ&プル）ライディング方法を学んだ。講師のアドバイスを参考に、自ら工夫して意欲的に挑戦するアカデミー生の姿が印象的であった。

