

**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（マウンテンバイク）実施報告書**

1 日時

2026 年 9 月 6 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）

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チームコーチ）

4 参加者

アカデミー生 3 名、他 4 名 合計 7 名

5 実施内容

- (1) 準備体操
- (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実践指導』
- (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しながら、自転車操作に必要な前後・左右・上下への体重移動の方法を確認した後、実際にコースを走った。坂道コースでは、ペダルを一生懸命漕ぎながら、参加者同士で声を掛け合い、励ましながら取り組むことができた。

