

**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 10 月 18 日（日）13 時 30 分から 16 時 30 分まで

2 会場

豊田おいでんトレイル足助栃本 特設コース

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 4 名、他 3 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

ウォーミングアップ、ラントレーニングの後、平地でバランスをとるスタンディングの練習を行った。その後、コースでの実践練習を行い、山下りのライン取りについて学んだ。講師からの「常に視線をコースの先に向ける」、アドバイスを参考に、繰り返し練習に取り組むことができた。

