

自転車競技【第5回ジャンプアッププログラム】活動報告

1 日時

2021年6月27日（日） 14時から17時まで

2 会場

名古屋競輪場

3 コーチ等（敬称略）

日本自転車競技連盟 松本 佑太、佐藤 寿美、松本 駿

愛知県自転車競技連盟 白石 角也、長村 達也、大原 満、森 俊文、中川 有吾

4 活動内容

本日は、日本自転車競技連盟（NF）の松本駿コーチと愛知県自転車競技連盟（PF）大原満コーチ、森俊文コーチによる指導で行いました。

はじめは、トレーニングは、ストレッチ、フィジカルトレーニング、ミニゲームから始まり、楽しく体を温めました。

今回はスキルトレーニングとして、ペットボトルの受け渡しやサーキットトレーニングを取り入れたトレーニングを行いました。松本コーチからは、重心移動のリアアップなどお手本を見せてもらいながら具体的に指導してもらうことで子ども達もイメージしやすく、わかりやすかったようで、何度も繰り返し挑戦していました。

最後は、競輪のコースを試走し、貴重な経験をすることができました。



ブレーキング



ペットボトルの受け渡し



サーキットトレーニング



競輪コース試走