

**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7月30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 補助者

白石 角也（愛知県自転車競技連盟）

5 参加者

アカデミー生1名（ユース生1名）、アカデミー修了生2名
他4名 合計7名

6 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『障害物の退避』
- ウ 実技講習②『コース場での障害物の退避練習』
- エ 実技講習③『レースを想定したサーキットトレーニング』
- オ 整理体操・本日の感想及びまとめ

7 その他

夏の暑い気候の中、3回目を実施した。講師の模範実技やアドバイスを参考に、どのようにすると障害物をスムーズに退避することができるか、各自工夫しながら走る様子が見られた。

