

## 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

2025年12月21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ン足助栄本 特設コース

### 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、アカデミー修了生1名、他2名 合計5名

### 5 実施内容

- (1) 準備体操・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実践指導』
- (5) 整理体操・本日の感想及びまとめ

### 6 その他

雨が降る中での活動となった。ぬかるみ、滑りやすいコースでのライディング方法を学んだ。講師のアドバイスを参考に、コース取りをどのようにするとスムーズに進むことができるか、各自工夫しながら走る様子が見られた。

