

**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ル足助栃本 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。



