



平成30年度 初心者講習会募集要項

- 主催 神奈川県自転車競技連盟
- 後援 神奈川県高等学校体育連盟自転車競技専門部、株式会社クレーマージャパン、株式会社和光ケミカル
- 協力 平塚市市営事業部
- 開催主旨 自転車競技を始めた初心者や将来神奈川県代表選手として国体出場を目指す、ユースおよびジュニア選手と選手をサポートする父母を対象としてトラック競技とロード競技の基本を講習する。
- 期 日 平成30年7月21日（土）と7月22日（日）の2日間 ※両日とも日帰り開催
- 場 所 神奈川県平塚市久領堤5-1 平塚競輪場
- 募集定員 特に設けません
- 参加資格 1. 公財）日本自転車競技連盟登録競技者のうち本連盟登録の中・高校生及びその指導者または父母。
2. ロード車およびトラック車を持参できる者（父母で実技指導を希望する方は歓迎）。
- 参加申込 参加を希望する者は、電子メールで題名を「初心者講習会申込」として下記項目(1)～(6)を明記のうえ、連盟事務局まで期日までに申し込むこと。
電子メールが利用できない場合は同一内容を本連盟ウェブサイトの「問い合わせ」より入力のこと。
申込先メールアドレス：jimu@kanagawa-cf.com
- (1)氏名（漢字）、Name（英語）、性別、生年月日、チーム名または学校名及び学年
- (2)郵便番号と住所
- (3)登録番号
- (4)保護者氏名（よみがな）
※父母が講習に参加する場合は保険加入のため、性別と生年月日をあわせて記載すること。
- (5)保護者の連絡用電話番号と連絡用E-mail
- 申込期限 7月13日（金）午後6時まで
- 参加費 **無料** ※昼食や飲料水など飲食費は各自用意のこと
- 講師 萩原重一：前CCC修善寺コーチ、元JCF強化コーチ、茨城県自転車競技連盟副会長
- アスリート 山上義明：公財）日本体育協会公認コーチ、神奈川県自転車競技連盟理事長
- 注意事項 1. 出来れば三本ローラーを持参の事、固定ローラーでも可とする。
用意出来ない場合は申込時にその旨を連絡すること。
2. ハートレートモニターの持参を推奨します。
3. 自転車用ウェアの他、トレーニングウェアと運動靴を用意すること。
4. Track 車は48(47/46)×16でノーマルハンドルにしておくこと。
ポジションのセッティング希望者あればDHバーを持参しても良い。
Road 車はクーリングダウンに使用します。
5. ストレッチングのためのシートか毛布などの下敷き。
- 問合せ先 神奈川県自転車競技連盟 理事長 山上義明
E-mail：jimu@kanagawa-cf.com
URL：<http://www.kanagawa-cf.com/問い合わせ/>

以上



この事業は、競輪の支援を受けて開催しています。
<http://ringring-keirin.jp>

タイム・スケジュール

7月21日(土) 平塚競輪場

- 08:30 集合・受付・準備 ~09:00
- 09:30 ガイダンス、ストレッチング ~09:30
- 09:30 ローラー台での訓練など、またはウェイトトレーニングの解説と方法 ~11:30
(目的) Track車のセッティング、フォーム及びペダリングのチェック、etc。
- 11:30 昼休み ~12:30
- 12:30 準備、ストレッチング ~13:00
- 13:00 競技場訓練 ~16:30
- ①r ウォーミングアップ 約20分
 - ② FS 200m×3
 - ③ FS 400m×3、 rest(休息)
 - ④ SS 200m×2
 - ⑤ SS 400m×2
 - ⑥ クーリングダウン約15分
- 16:30 ストレッチング後、質疑応答。明日の予定。終了後、解散

7月22日(日) 平塚競輪場

- 07:30 集合、準備~08:15
- 08:15 ガイダンス、ストレッチング~09:00
- 10:00 競技場訓練 ~12:00
- ①r ウォーミングアップ 約20分
 - ② FS 200m × 2
 - ③ FS 400m × 2 rest
 - ④ FS 600m × 2
 - ⑤ クーリングダウン約15分
- ストレッチング後、昼休み
- 12:00 昼食休憩 ~13:00
- 13:00 準備、ストレッチング ~13:30
- 13:30 競技場訓練 ~16:30
- ①r ウォーミングアップ 約20分
 - ② SS 200m×2
 - ③ SS 400m×2、 rest(休息)
 - ④ SS 600m×2
 - ⑤ クーリングダウン約15分
- 16:30 ストレッチング後、質疑応答。終了後、解散

