

2024年6月15日
日本学生自転車競技連盟

JICF セーフティ・ライド研修会
『ロードバイクの基本研修会』

安全なロードレースのためには、ロードバイクの走行に習熟している必要があります。
当連盟では下記のとおり山梨県境川において実地研修会を開催いたしますので、お知らせいたします。ふるってご参加ください。

記

1. 日時 2024年6月29日(土) 10:00～13:00
2. 場所 山梨県境川自転車競技場 (少雨決行)
【スケジュール】
 - 受付 9:30～9:50(トラック横)
 - ロードバイクの基本的な乗り方 (10:00-11:15 75分)
 - 1 自転車車両点検
 - 2 自転車手押し(スラローム)
 - 3 バランス走行(一本橋)
 - 4 コーナーリング練習(8の字スラローム)
 - 実践トレーニング(トラック走行)(11:30-12:50 80分)
 - 1 一列走行
 - 2 並列走行
 - 3 一列走行 or 並列走行(デルニバイク使用)
 - 4 補給練習(ボトルの受け取り)
3. 講師 明治大学自転車部アドバイザー 吉井功治
(UCI公認コーチ資格～Diploma～ ・日本スポーツ協会/公認自転車競技コーチ 3)
4. 対象者 本連盟加盟校登録選手・登録予定選手
5. 参加料 3,000円/人(当日受付で徴収します。)
6. 申込フォーム
<https://forms.gle/JtDYh5SmcbwgdECS7>
* 申込締切 6月26日(水) 17:00
7. 注意事項 実走行できる機材と服装でご参加ください。水分補給用ボトルを持参ください。
当日連絡先 明治大学自転車部 吉井 携帯電話番号 090-2625-3100

以上