

2024年10月7日  
日本学生自転車競技連盟  
安全・医事委員会

日本学生自転車競技連盟 JICF セーフティ・ライド研修会  
(実地走行研修会)

サイクリスト・自転車競技者のための自転車学校 in 袋井市エコパスタジアム v1002

主催：日本学生自転車競技連盟

協力：袋井市 静岡県小笠山総合運動公園エコパ 静岡県自転車競技連盟

自転車競技を事故なく安全に行うには、「走る」「曲がる」「止まる」の基本動作がしっかりと身に着ていることが必須です。競技力はその基本動作の上に成り立つものです。

今回は、日本の自転車競技の中心地となっている静岡県で、静岡県から世界に挑戦した経験のあるベテラン・ロードレーサーの平塚吉光氏を講師として招き、静岡県を拠点にオリンピックの舞台に挑戦した選手（早稲田大学池田 瑞紀選手・垣田 真穂選手）とともに、実践形式の講習会を通して、自転車を安全・スマートに乗りこなす、安全に競技力を向上するための講習会を開催します。世界での活躍経験のある方々から直接指導を受けることのできる貴重な機会ですので、是非ご参加ください。

記

- 1. 会場** 静岡県小笠山総合運動公園エコパ 静岡県袋井市愛野 2300-1
- 2. 日時** **2024年11月10日(日) 10:00~16:30(予定)**
  - 【第1部】 10:00~12:30 バランス・集団走行系基礎研修（駐車場 P9）
  - 【昼休憩】 12:50~13:40 交流・トークセッション
  - 【第2部】 14:00~16:30 集団走行・スピードアップ系実地研修（駐車場 P9）
- 3. 対象者** 【競技者クラス】 連盟加盟校登録選手、高校生競技者、その他 JCF 登録競技者  
【サイクリストクラス】 小学生、中学生、その他スポーツ自転車にお乗りの方  
【競技指導者クラス】 学連登録校の指導者・コーチ、自転車部顧問など  
(自転車に乗らず指導法を学ぶ方)  
※保護者の方は参加のお子さん1名につき2名まで見学可能です  
※競技者クラスの方はロードバイク（ドロップハンドルのもの）でご参加ください。  
サイクリストクラスの方はフラットバーの自転車や MTB などでも参加可能です。
- 4. 内容**
  - 【第1部】 **自転車に乗る際の基礎的研修**  
講師：平塚吉光氏  
小中学生など初心者歓迎ですが、レース経験者も基本に立ち返って研修に参加しましょう。  
ゆっくり走る、重心移動、パイロンを使用したスラローム、など
  - 【昼休憩】 **交流&トークセッション** 登壇者：平塚吉光氏・池田 瑞紀選手・垣田 真穂選手  
講師の平塚氏やゲストを交えての交流・トークセッション ※詳細調整中
  - 【第2部】 **集団走行・スピードアップ系講習**  
講師：平塚吉光氏、ゲスト：池田 瑞紀選手・垣田 真穂選手  
集団走行の基本、2列走行、スプリントのコツ、練習方法 補給の受取など

## 5. 講師 平塚吉光氏

静岡県沼津市出身

プロロードレーサーとして、シマノレーシング、愛三工業レーシングチーム、ブリヂストンサイクリング等に所属。U23 世界選手権完走や、国内ツアーレースでの数々の優勝を経験。2019 年の引退後は、伊豆を拠点としてサイクルコーディネーターとしてサイクリングの普及に取り組む他、コーチとしてスクールの講師等も務める。パリ 2024 パラリンピックにはコーチとして帯同。

### ゲスト 池田 瑞紀選手

福岡県出身、早稲田大学在学中。

福岡県のアスリートタレント発掘プログラムでバスケットボールから転向。高校から自転車競技を始め、2024 年パリオリンピックトラック競技日本代表に選出。ロードレースでも 2024 年全日本学生選手権個人ロード、2024 年インカレロードの二冠を達成。

### 垣田 真穂選手

福岡県出身、早稲田大学在学中。

中学まではサッカーに邁進してきたが、タレント発掘プログラムで自転車の才能を見出され、高校から自転車競技に転身。高校選抜やインターハイで数々の優勝を重ね、2024 年パリオリンピックトラック競技日本代表に選出。ロードレースにおいてもワールドツアーチーム「EF・オートリー・キャノンデール」に所属し、世界選手権にも出場。

※講習中は走行のコツや、世界を戦った経験など、ゲストとも自由にお話していただけます。

6. 参加料 一般 4,000 円、 学連登記者・高校生 3,000 円  
小中学生 1,000 円  
指導者・コーチ（自転車に乗らず指導法を学ぶ方）1,000 円  
袋井市内在住・在校・在勤者無料  
静岡県内在住・在校・在勤者：上記料金より 500 円引

10 月 28 日までに、振込人欄に「1110」と「氏名」を入力の上下記入金口座へお振込みください。大学ごとにまとめて振り込む場合は氏名の代わりに大学名を入力し、内訳を別途事務局あてメールでお知らせください。

【入金口座】

長野県労働金庫 諏訪湖支店 普通 9687394 日本学生自転車競技連盟

## 7. 受講申込みフォーム

<https://forms.gle/F4tEVLLfgQeCpDcdA>

**申込締切 10月28日(月) 17:00 【先着 50名】(50名に達した段階で締切り。)**

8.その他 終了後にアンケートを行います。

学連の参加要件となる「講習会」としては、期日までに申込みを行ったうえで適切に参加し、終了アンケートへの回答が適正であると認められた場合にのみ「受講修了」となります。

事前申込みなしでの受講、終了後のアンケート未達の場合は、その理由の如何を問わず「受講修了」とはなりません。

【第1部】をバランス系講習会、【第2部】を集団走行系講習会とし、両方の参加者は講習会2回分としてカウントします

以 上