

**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）  
「ロードバイクの基本研修」 in 境川自転車競技場**

主催：日本学生自転車競技連盟

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い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、下記のとおり山梨県境川自転車競技場において実地研修会を開催します。

是非ご参加ください。

前日（5/17）には同会場で TRS を、同日午前中にはマディソン講習会を開催しますので、合わせてご参加ください。

※注この研修会の受講は前日の TRS の参加資格とはなりませんのでご注意ください。

※この講習会は、フリーギア・ブレーキ付きのロードバイクで参加していただく講習会です。  
ご注意ください。

記

1. 会場 境川自転車競技場 山梨県笛吹市境川町藤垜 3279
2. 日時 2025 年 5 月 18 日（日） 13：30～16：00（予定）
3. 対象者 本連盟加盟校登録選手、高校生競技者、その他 JCF 登録競技者  
学連登録校の指導者・コーチ、自転車部顧問など  
定員：50 名 指導者は別途受け入れる  
※定員に達した場合、これまでに本連盟主催の実地講習に参加実績のない選手・  
登録 1 年目の選手を優先して受け入れる。  
それ以外の選手は申込順とする。

4. 内容

**ロードバイクの基本的な乗り方 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 コーナリング練習

**実践トレーニング（走路走行） 75 分**

- 1 一列走行
- 2 並列走行
- 3 バイク誘導による集団走行
- 4 補給練習

※内容は現時点での予定となりますので、変更の可能性もあります

**5. 講師 吉井 功治**

**UCIコーチ／日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 自転車競技コーチ3**

- 6. 参加料** 学連登記者・高校生 2,000 円・一般 3,000 円  
指導者・コーチ（自転車に乗らず指導法を学ぶ方） 1,000 円  
※競技場使用料を含む  
**当日受付で徴収**

**7. 受講申込みフォーム**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfssRnL0GvyA9302AR5k45pj53Oky38KYHVrJMj3GSEYOAvaA/viewform?usp=dialog>

**申込締切 5月7日（水）17：00**

**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、受講態度等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、受講態度が不良の場合は、その理由の如何を問わず「受講修了」とはなりません。

以 上