

20年度 競技力向上自転車普及講習会

2009/1/31

司会 札幌自転車競技連盟
副理事長 古舘 一也

挨拶 札幌自転車競技連盟
理事長 勝見 洋一

講師 元マトリックス選手 三船 雅彦 様 <http://www.masahikomifune.com/>
サイクル小野 林 徹 様
NSR 川勝 康弘 様
大塚製薬 坂井 昭 様

講義

9:30-12:30 三船 様 三船 雅彦選手経歴
(予定時間) ① トレーニング方法(屋外・屋内) ツール・ド・北海道大会経歴
② レースマナー 第3回(89年) 近畿選抜
③ 道路での安全走行 第17回(2003年)から19回(2005年) ミヤタスバル
④ 補給の仕方 第21回(2007年)-22回(2008年) マトリックス・パワータグ
⑤ 選手生活での体験談 05年実業団丸岡ロード優勝
⑥ その他質疑応答(サイン会) 05年3デイ熊野 第1・3ステージ優勝
06年アジア選手権出場
06年シマノもてぎロード優勝
07年東日本実業団ロード2位

13:00-14:30 川勝 様
(予定時間) ① 小中学生及び初級者の走行注意事項
② 集団走行時の注意事項

14:35-15:15 林 様
(予定時間) ① 自転車の手入れ
② 自転車調整方法
③ 修理の基礎心得(パンク修理等)
④ 冬季保管方法
⑤ 自転車が不要になった場合

15:20-16:00 大塚製薬 坂井様
(予定時間) ① スポーツと水分補給について
② 走行時のカロリー補給
③ 健全な体力づくり
④ 健康管理