

# 新人選手 安全講習会 教程 (Ver240327)

1. 目的 自転車競技に安全に参加するために必要な基礎技術、基礎知識を習得させる  
「自転車に乗れる」だけでは 安全な競走ができない。  
安全な競走のためには 必須な知識、技術がある。  
安全な競走、安全なトレーニングが 早くより強くなれる近道。  
機材の差よりも 練習量と質の差
2. 対象選手 新入生、新規参加者（昨年新人戦しか参加していないなどの事実上の新人）  
2日間の座学+実技  
実技で合格した選手だけ（集団走行に不安がない選手だけ）インターハイ予選の参加を認める
3. 場所 松本市美鈴湖自転車競技場
4. 日程 2024年4月20日9:45 受付開始  
10:00 午前の部 開講：保護者の聴講を強く推奨します  
12:00 昼食 自習を認める  
13:00 午後の部 開講  
15:00 午後の部 修了  
4月21日 10:00 午前の部 開講  
12:00 昼食 自習を認める  
13:00 午後の部 開講  
15:00 午後の部 修了
5. 参加申し込み インターハイ県予選参加申し込みと同時に
6. 参加申し込み期限 2024年4月17日
7. 持参 練習ノートと筆記道具  
ロードレーサー レーサーシューズ、運動靴、ヘルメット、グローブ  
昼食、おやつ、飲み物
8. 座学案 ヘルメットのかぶり方 ★  
レーサーシューズの選び方、扱い方 ★  
必要な服装 冬対策 サングラスは必要？ 心拍計は有効 ★  
ペダリング技術、重心、視線  
下を向かずに ペダルをはめる、ボトルを入れる  
安全な操縦ができるポジション  
器材について（カーボンは難しいよ） ★

保険（加害者になった時）★★

集団の中で 走行してよい場所、事故を引き起こす場所

体調管理、けが予防のためのストレッチング

けがの治療方法

ジュニアの試合（ジュニア世界選手権、アジア選手権ジュニア、T 杯 DMZ・・・）★

大学で自転車を極めたいなら ★

★：保護者に聴講していただきたい項目です

講義時間が不足しております いくつかの項目は予習、復習、自習することを前提とします

・土曜日に宿題を出します インターネットなどで調べてきて、翌日朝発表してもらいます

## 9. 実技案 自転車学校メニュー 自転車を押して

円の中をくると

スラローム

止まり方（新兵器を作成しました、フランスで使っているものを真似ました）

一本橋

ボトル拾い リンボー

八の字×3

集団走行練習 一列棒状で

2列で

1列を縫って上がって

最終の集団走行で安全そうな選手だけ インターハイ県予選に参加できる

10. 参加費 講師ガソリン代他として20日に現地で徴収します 2000 円/人

11. その他