

関西ロードバイクライディングクリニック

第三ステージ／北摂ヒルクライム 追加！

2010年7月開始の「グリーンピア三木・ロードバイククリニック」は同年11月に神戸ステージを追加開催、そして2011年8月から猪名川町杉生ステージを追加開催、都合3ステージで開催しています。三木ステージでは総合的基本スキルの習得、神戸ステージでは平地走行のスキル習得、杉生ステージではヒルクライムのスキル習得を目指しています。当クリニックはあくまでも初心者を対象としておりますが、スキルに自信のないベテランも歓迎しております。

○開催場所

神戸ステージ／ポートアイランド（神戸市中央区港島9丁目周辺道路）
北摂・杉生ステージ／猪名川町杉生（忍頂寺）
三木ステージ／グリーンピア三木（大型観光バス専用駐車場）

○スケジュール

#神戸ステージ（5～10月）

集合：午前6時
講習開始：午前6時半
講習終了：正午

#神戸ステージ（11月～翌年4月）

集合：午前9時
講習開始：午前9時半
講習終了：午後3時

#杉生ステージ（5～10月）

集合：午前7時（集合場所は別に指定）
講習開始：午前7時半
講習終了：正午

#杉生ステージ（11月～翌年4月）*冬季は開催地変更の可能性あり

集合：午前9時（集合場所は別に指定）
講習開始：午前9時半
講習終了：午後3時

#三木ステージ（通年）

集合：午前9時
講習開始：午前9時半
講習終了：午後3時

○参加資格

年齢12歳以上。正しく整備されたロードバイクを所有すること。自転車専用ヘルメットを装着していること。

○定員：各ステージとも20名

○講師：辻本誠

○日程／2011年

#神戸：9-11/10-9/11-13/12-11
#杉生：9-19/10-16/11-20/12-18
#三木：9-25/10-23/11-27/12-25

○参加料

神戸ステージ：2,500円
杉生ステージ：2,500円
三木ステージ：2,000円（+900円／施設利用料）

○クリニックの内容

・フォームチェック
ポジションが正しいかどうかを事前にチェックする。できればクリニック参加までにチェックを受ける事が望ましい。

・クラス分け

アンケート調査によって初級、中級、上級にクラス分けするが、中級者、上級者も基礎技術が不足している人の初級クラスへの参加は歓迎する。

・参加者の希望

アンケート調査でクリニックへの期待、要望を聞き取り、内容に反映させる。

・アンケート

申込時に下記の項目についてアンケートを実施、参加者の希望と合わせてクリニックの内容に反映させたい。

- #得意（のぼりが得意など）
- #不得意（下りが下手など）
- #怖い事（コーナーが怖いなど）
- #出来ない事（走行中、ボトルの水を飲む事が出来ないなど）
- #痛い事（お尻が痛い、肩が凝るなど）
- #バイクへの不満（ブレーキを掛けにくい、フラフラするなど）

・簡単技術講習会

- #道交法（自転車に関連する法律）
- #マナー（他の交通に迷惑がからない走り方）
- #安全（防御、予測）
- #理論（自転車が倒れないで走る理由など）
- #整備・調整（変速調整、ブレーキ調整、パーテブ交換など）
- #修理（タイヤ、チューブの交換、修理）
- #整備と修理の実技（場所未定）

・三木ステージ

go and stop（発進と停止）
橋円に回る
8の字に回る
シフティング操作

・空缶拾い

地面を触る
登坂でのダンシング その1
登坂でのダンシング その2

・杉生ステージ

ヒルクライムスキルの習得
橋円に回る
・神戸ステージ
ペダリングのレベルアップ

・ベース走

ビデオでのフォームチェック
グループ走
DHポジションの完成

○申込

2ヶ月前から2日前まで。メールもしくはfaxにて受け付けます。予約表をハンドルネームで公開（パスワード必）します。

○申込先

辻本誠／tel. 090-9619-8549(sb) / 090-6675-9771(au)
fax. 072-761-2774 / auaaf003@wombat.zaq.ne.jp

