

## 令和5年度第3回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告

### 1 日時

令和5年7月22日（土） 14時00分から17時00分

### 2 場所

小田原競輪場（神奈川県小田原市城山4-10-1）

### 3 内容

#### （1）競技スポーツ体験プログラム 「自転車競技」

講師 山上 義明 氏（神奈川県自転車競技連盟理事長）

石上 秀樹 氏（神奈川県自転車競技連盟常務理事）他9名

最初に自転車競技についての説明を聞きました。今回の体験ではオリンピック種目である  
①ロード競技 ②トラック競技 ③BMX 競技を3グループに分かれてローテーションで体験しました。

講義の様子①



講義の様子②



#### ○ロード競技

##### ①Zwift（バーチャル体験）

ロードバイクに乗車しバーチャル画面での模擬レースを体験

##### ②パワー計測

ローラーを利用してウォーミングアップをし、ワットバイクで6秒間、30秒間の最大パワーを計測

Zwift（バーチャル体験）



ローラー体験



○トラック競技

①バンク見学および高校生の模擬レース

バンク内を実際に周回歩行しバンク角などを見学し、高校生模擬レース（スクラッチ種目、競輪種目）を見学

②カウントタイマーを使用し1周回のタイムを電子測定

バンク見学



タイム計測



○BMX レース競技

①BMX の映像を鑑賞

②実走体験

基本的な操作練習の後、前輪後輪を浮かす練習、パンプトラックを使用して練習

基本練習



パンプトラック



集合写真



