

# 平成26年度 第2回「自転車セミナー」開催

## テーマ 「高村式フレーム論及びトレーニング論について」



講師 高村 精一 氏 (プロショップタカムラ製作所)

選手としての経験を生かし、現在はフレームビルダー、そして自身のチーム監督を務める高村氏が、独自のフレーム寸法論から、効率のよい乗り方と体の使い方、レースで早く走るための長期的なトレーニングの考え方、日常生活の留意点など、セミナー参加者のベースアップを図るためのポイントを解説します。

なお、盛りだくさんの内容になっておりますので、お時間が足りないと感じる方は、懇親会の場にてどんどん質問をぶつけてください！！

<Profile> 1943年東京都生まれ。中学生の頃サイクリングの魅力にとりつかれ、独協高校入学と同時に競技活動を開始。1961年日本大学に入学。学生界きってのスプリンターとして、全日本学生選手権、国体など優勝多数。大学卒業後は、家業の精密機械加工業で金属加工技術を取得。1974年にタカムラサイクル(東京都練馬区)開業。1977年より、自らのサイクリングと選手としての経験を生かし、ラバネロ(イタリア語で大根の意味)ブランドで自転車のフレーム製作を開始する。ラバネロブランドを使用した選手が代表選考会で優勝し脚光を浴びるとともに、監督としても独自の練習メニューで数々の選手を育て、近年は健康のためのサイクリング、世界戦・オリンピックでメダル獲得のための若手選手育成に力を入れている。

日時：2014年 **7月31日(木)** 18:00～19:30 (開場17:30) 懇親会(希望者のみ) 19:30～20:30

会場：自転車総合ビル6階601会議室 (東京都品川区上大崎3-3-1)

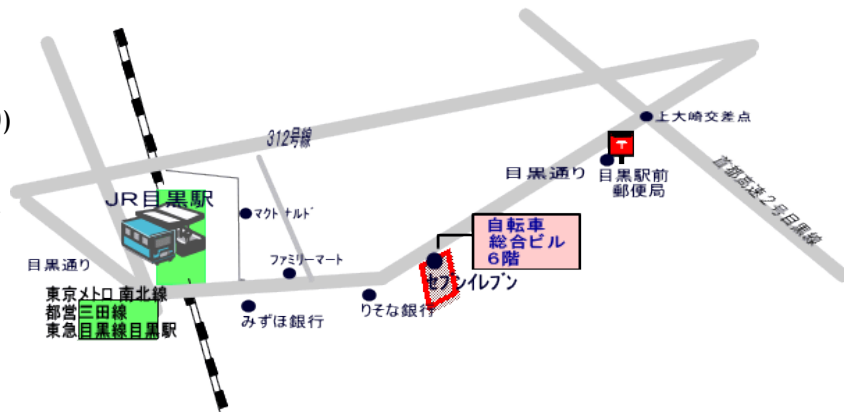
参加費：セミナーのみ 1,000円 / セミナー & 懇親会 2,000円 \*当日、受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはFAXにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定員：60名 (先着順)

主催：一般財団法人日本自転車普及協会  
\*問合せ先 03-4334-7952(月～金9:00～17:00)

会場アクセス：東京メトロ南北線・都営三田線  
東急目黒線・JR山手線  
『目黒』駅下車徒歩3分



◎自転車でお越しの方は、駐輪スペース(以下、事前申込制)をご利用ください。ただし、盗難等が発生した場合でも主催者では責任を負いかねますので、予めご了承ください。  
◎自動車駐車場はございません。

### 第2回「自転車セミナー」申込書

\* ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 <b>参加 ・ 不参加</b>
		自転車	自転車で来られる場合は、○をつけてください。 駐輪スペース予約

FAX: 03-4334-7957

Email: gyou2@jifu.jp