

平成 30 年度 第 3 回自転車セミナー

テーマ

2018 「自転車の乗り方の基本を創る」 ～理想的な身体の使い方～

長野県安曇野市で年間約 700 名の生徒が受講するライディングスクール「やまめの学校」において、29er（車輪の大きさが 29 インチの MTB）を極めた事で得た独自の理論に基づく、重心の軸・荷重移動は多くの雑誌で特集されております。誰でも楽に速く走れる、わかりやすい指導には定評があり、スクールや多くのイベントを通じて、多くのサイクリストに走る楽しさを伝えております。

自転車の正しい乗り方とは、いったいどのような乗り方なのか？これまで自転車の乗り方は、人によって言う事も教える事もバラバラで、何を信じればよいのか？何が基本なのか？基準になるものはありません。堂城氏が教えている自転車に正しく乗る方法は、講義を受講することにより「基準」となるものである事が理解して頂けるのではないでしょうか。誰もやって来なかった「自転車の乗り方の基本」を創ることを、やまめの学校では取り組んでいます。

また、6 シーズン目となる今回は、サイクリストであれば誰でも一度は悩むであろう「自転車アイテム」についてもフォーカスし、道具選びのコツもお伝えいたします。

Takagi Masaru

講師： 堂城 賢 氏

<自転車ティーチングプロ>



<Profile> 高校から本格的に自転車を始め、高校 1 年生の時には一人で、ランドナーで北海道一周旅行をする。その後、MTB の楽しさに目覚め、日本における MTB レース創成期よりプロライダーとして 18 年間活躍。日本で初めて 29er をレースで使用、今日の 29er ブームをけん引したパイオニア。人呼んで Mr. 29er。ロードも「ツール・ド・北海道」に北海道選抜チームのエースとして出場、3 年連続の完走を果たす。現在は、長野県安曇野市で年間約 700 名の生徒が受講するライディングスクール「やまめの学校」を主宰。

日 時: 2018 年 12 月 20 日 (木) 18:00 ~ 20:00 (開場 17:30)

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: 1,000 円

* 当日、受付にてお支払いください。

申込み: ホームページよりお申し込みください。

定 員: 60 名 (先着順)

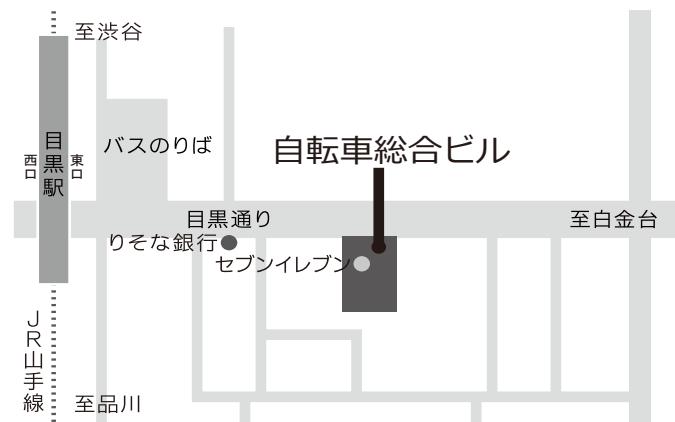
主 催: 一般財団法人日本自転車普及協会

* 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・オートバイ駐車場はございません。

Bicycling
Popularization Association of Japan
一般財団法人

日本自転車普及協会

お申し込みは 本会ホームページ よりお願い致します。

日本自転車普及協会

検索

ホームページ (<http://www.bpaj.or.jp/>) → 「自転車セミナー」