

# 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？基準になるものがありません。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のでしょうか。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。

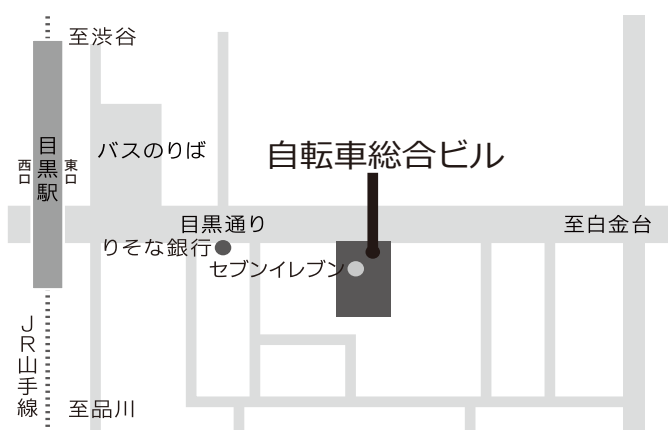
申込み：ホームページよりお申し込みください。

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。

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

**BioYoling**  
Popularization Association of Japan  
一般財団法人

日本自転車普及協会

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