

# 生涯スポーツの 本当の形

～なぜ自転車でないといけないのか～

自転車を生涯スポーツとして何歳になってもずっと自転車を楽しめる方法についてお話しいたします。自転車を効率的に乗るにはただ無心でペダルを踏むだけではなく、理想的な姿勢・フォーム足の使い方等が大切になってきます。今回のセミナーはこれらのノウハウをわかりやすく指導いたします。若い方でも、体の堅い方でも、伸びしろがないと思い込んでいる方も、ご年配の方でも、知らないことがまだまだ沢山あったんだと感じていただけるコンテンツをご用意しています。

## 講師 堂城 賢氏 〈自転車ティーチングプロ〉

<堂城 賢氏 プロフィール>

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「やまめ工房」主宰。高校から本格的に自転車を始め、高校1年生の時には1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をレースで使用し、今日の29erブームをけん引したパイオニア。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し、3年連続の完走を果たす。独自の理論に基づく、重心の軸・荷重移動は多くの雑誌等で特集されている。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いる。



お申し込みはコチラ



自転車月間事業  
マスコット「ミグ」



### ～自転車セミナー開催日時～

開催日：2024年12月19日(木)

時間：18:00～20:00 (開場17:30)

会場：自転車総合ビル6階会議室

開催方法：リアル/オンライン

参加費：リアル/2,200円(税込)

オンライン/1,500円(税込)

リアル+懇親会/3,300円(税込)



一般財団法人

日本自転車普及協会

141-0021

東京都品川区上大崎3-3-1

自転車総合ビル4階

※セミナー参加にあたりHPの注意事項をご覧ください