

開催日時

11/24_土25_日

会場／日本サイクルスポーツセンター 伊豆ペロドローム

参加資格

U15・U17
(13歳～16歳の女子)

定員20名

**女性アスリートとして第一歩に必要な知識
基礎的なトレーニング方法が学べる!!**たまたま興味を持ったから、友人に誘われたから、
家族が選手だったから。自転車競技に出会ったきっかけは人それぞれ。そんな自転車競技に出会ったばかりの
女子選手が競技に一步踏み込める1泊2日の
トレーニングキャンプを開催します。**楽しく乗りたい!
強くなりたい!**

女子アスリート強化事業

JUNIOR TRAINING CAMP

ジュニア**トレーニングキャンプ**

主催／一般社団法人静岡県自転車競技連盟 協力／一般財団法人日本サイクルスポーツセンター 写真提供／日本サイクルスポーツセンター(CSC)

開催日時 **11/24(土)25(日)**

参加申込方法 申込期限 11月10日(土)

下記の参加申込書に必要事項を記入しメール・郵送・FAXのいずれかの方法で下記までお申込みください。

会場 日本サイクルスポーツセンター
伊豆ペドローム 宿泊/宿泊所サitel

〒421-3301 静岡県富士市北松野620番地の2
一般社団法人静岡県自転車競技連盟
TEL.0545-85-3128 scf@tx.thn.ne.jp
shizuoka-cf.com 静岡県自転車競技連盟 検索

参加資格 U15・U17 (13歳~16歳の女子) **定員/20名**

参加料 10,000円(宿泊費・食事代・保険料含む)
レンタル自転車は1,030円/日

FAX.0545-69-1828

女子アスリート強化事業

ジュニアトレーニングキャンプ

自転車競技の世界で次代を担う女子選手のためのプログラム

たまたま興味を持ったから、友人に誘われたから、家族が選手だったから。自転車競技に出会ったきっかけは人それぞれ。「楽しい」「もっと乗りたい」「強くなりたい」、そんな思いが芽生えたら迷わず次のステップへ。高い目標に届くことは簡単なことではありません。大切なのは、今の自分に合ったレベルのトレーニングを見つけて階段を1段ずつステップアップしていくこと。基礎の積み重ねは大きな目標への階段となります。強くなりたいけれど、トレーニングについてまだ分からないことばかり。そんな自転車競技に出会ったばかりの女子選手が競技に一步踏み込める1泊2日のトレーニングキャンプを開催します。

こんな選手が対象です

- 1 自転車競技を始めたばかり
- 2 基礎的なトレーニング方法が知りたい
- 3 レベルの高い練習にはまだ参加できない
- 4 女性アスリート特有のコンディショニングについて学びたい
- 5 将来トップアスリートとして世界で活躍したい

※このキャンプは「2日間のトレーニングによる競技力の向上」を目的としたものではなく、将来トップアスリートを目指すジュニア世代の女子選手に合わせたトレーニング方法を学ぶものです。

ジュニアトレーニングキャンプ実施内容

- 1 トラック種目の基礎トレーニング (3~4セッション)

CCC修善寺コーチ ※基本女性コーチが指導します
沼部早紀子氏・野田尚宏氏

- 2 女性アスリートのためのコンディショニング講座
- 3 女性トップアスリート講話
世界レベルで活躍する選手が見てきた『女性アスリートの世界』



静岡県自転車競技連盟 検索

詳細はホームページをご覧ください。
shizuoka-cf.com

写真提供/日本サイクルスポーツセンター(CSC)

女子アスリート強化事業 ジュニアトレーニングキャンプ

参加申込書

参加申込書に必要事項を記入しメール・郵送・FAXのいずれかの方法で下記までお申込みください。

フリガナ	生年月日 (西暦) 年 月 日	レンタルを希望の場合は○をつけ、サイズを記入してください。		
氏名	所属 (学校)	自転車 <input type="checkbox"/>	シューズ <input type="checkbox"/>	ヘルメット <input type="checkbox"/>
住所 〒	身長 cm	サイズ cm		
	電話	E-mail		
自転車競技経験歴 参考タイム (500m) 秒	他のスポーツ歴	該当する場合は○をしてください。 保護者の方 サイテル宿泊希望 <input type="checkbox"/> (相部屋になることもありますのでご了承ください)		
		保護者氏名		
		続柄		