

詳細はホームページを  
ご覧ください。

静岡県自転車競技連盟

検索

shizuoka-cf.com



女性アスリートとしての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!!

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

2019

# ジュニア トレーニング キャンプ

参加資格

U15・U17  
(13歳~16歳の女子)

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 日本競輪選手養成所

写真提供/日本サイクルスポーツセンター(CSC)

KEIRIN  
競輪の補助事業

このチラシは、競輪の補助により作成しました。  
<http://hojo.keirin-autorace.or.jp>



# 2019 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2泊3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「3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。

## トレーニング内容

トラック種目の基礎トレーニング  
(3~4セッション)

沼部 早紀子氏・野田 尚宏氏

※女性コーチが指導します

女性ジュニア選手のための  
トレーニング講座

パネルディスカッション

参加資格

U15・U17  
(13歳~16歳の女子)

参加料

2泊3日

15,000円 (宿泊費・食事代・保険料含む)  
レンタル自転車は1,030円/日

## 参加申込方法 申込期限 12月13日(金)

ホームページにある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。

〒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

詳細はホームページを  
ご覧ください。

静岡県自転車競技連盟 検索

shizuoka-cf.com

FAX.0545-69-1828

