

# 平成 27 年度 第 7 回自転車セミナー

テーマ

## 「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、実際に講義を受講することにより「基準」となるものである事は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、やまめの学校で取り組んでいます。

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：2016 年 **1** 月 **21** 日 (木) 18:00 ~ 20:00 (開場 17:30)

会 場：自転車総合ビル 6 階 6 0 1 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：ホームページまたは F A X にて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：60 名 (先着順ではございません。お申込受付 2016 年 1 月 14 日 (木) まで。)

※今回は初めての方や、今までお申込できなかった方にもご参加いただけるよう、**先着順の募集は行いません。**

募集方法については以下のとおりになります。

募集期間：チラシ掲載から 2016 年 1 月 14 日 (木) まで。

受付完了案内送付：2016 年 1 月 15 日 (金)

募集締切時に定員に達している場合は、上記の方を優先し、抽選とさせていただきます。

参加の可否については 1 月 15 日の受付完了案内 (メール又は FAX) をもってご連絡させていただきます。

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

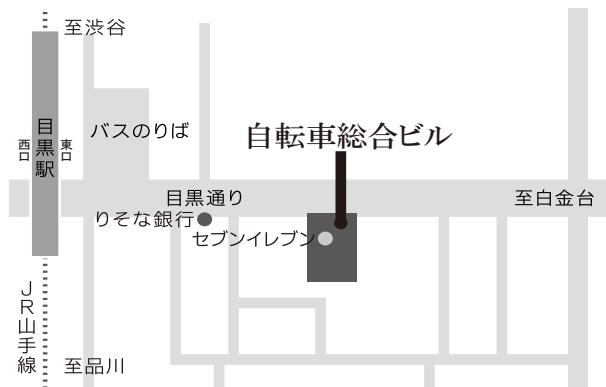
東急目黒線・J R 山手線

『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兼ねますので、予めご了承ください。

◎自動車駐車場・オートバイ置場はございません。



フリガナ		TEL:
お名前		FAX:
E-mail	今後セミナーのご案内を希望される場合はご記入ください。	利用される場合は○を付けてください。
		駐輪場 利用する

お申し込みは **本会ホームページ** 又は FAX にてお願い致します。

「日本自転車普及協会」ホームページ (<http://www.bpaj.or.jp/>) → 「セミナー申込」

FAX: 03-4334-7957