

# 平成28年度 第2回自転車セミナー

テーマ

## 「自転車で感覚を磨いて、生涯現役」

運動をより良く向上させていく感覚とは？困難に挑むメンタルの高めかたとは？生涯現役で人生を、自転車という乗り物、スポーツを楽しみ続けていけるように、自分自身のもつ感覚を磨き、フィジカル向上の運動スキルと、仕事にも役立つメンタルスキルを高めていく方法論を自らの経験と実践からお話したいと思います。その中でも今回は、サラリーマンをしていたアマチュア選手から日本チャンピオンまで上り詰め、アテネオリンピックに出場する至り身につけた、ペダリング、位置感覚、作用と反作用、重心、目標設定、ピーキング、プライオリティなどに触れていきます。

Takeya Kenji

講師：竹谷 賢二 氏

サイクルアドバイザー

<Profile>

“ドクターTK”の愛称でNHK BSの人気自転車情報番組『チャリダー★快汗!サイクリック』にて、スポーツバイク全般多岐にわたる指導と解説を行っているサイクルアドバイザー。サラリーマンとしてフルタイム働く傍らに超高効率トレーニングによりプロを撃破しMTB全日本チャンピオンになって、30歳からプロに転向した異色のキャリアを持つ。現役時代は通算4度の日本チャンピオン、2002年アジア大会金メダリストであり2004年アテネオリンピック日本代表という実績を収める。客観的でわかりやすいライディング理論に定評があり、『バイシクルトレーニングブック』『バイシクルライディングブック』の著作や各種メディアの監修など多数を手がけ、現在はトライアスロンの最高峰アイアンマン世界大会に出場しつつ、トップアスリートとしての経験を活かして各種レースやイベント、スクールで持っているノウハウを惜しみなく提供し、スポーツバイクの適切な普及と発展に携わる。株式会社エンデュアライフ代表であり、スペシャライズド契約アドバイザーも務める。

<http://www.takeyakenji.com>



日時：2016年 **10月26日** (水) 18:00 ~ 19:30 (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：セミナーのみ 1,000円 / セミナー & 懇親会 2,000円

\*当日、受付にてお支払いください。

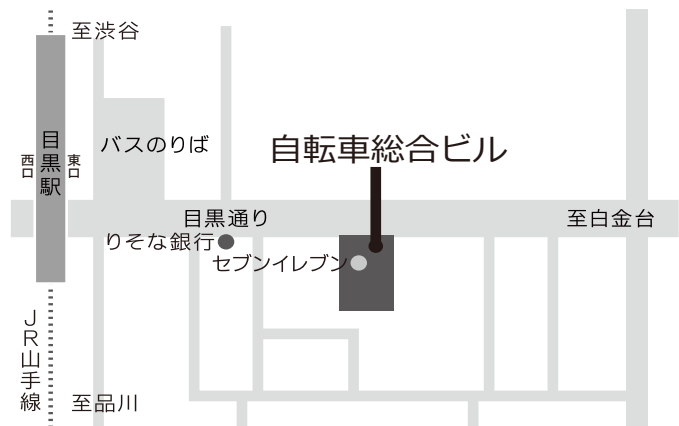
申込み：ホームページまたはFAXにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定員：60名 (先着順)

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。  
◎自動車駐車場、バイク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。	懇親会 いずれかに○を付けてください。 参加 ・ 不参加
		駐輪場 利用される場合は○を付けてください。 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/>) → 「自転車セミナー」  
FAX: 03-4334-7957