



令和7年度第3回自転車セミナー

# 楽に・安全に・速く そして気持ちよく自転車に乗るためには どうすれば良いのか

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「やまめの学校」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。



開催日：2026. 3. 17. Tue

講演時間：18:00～19:30 (開場 17:30)

懇親会：19:45～20:30

参加費(税込):

会場参加 ￥2,200

会場参加+懇親会 ￥3,300

オンライン ￥1,500

お申込みはコチラ→



一般財団法人

日本自転車普及協会

〒141-0021

東京都上大崎3-3-1 自転車総合ビル

ACCESS

JR山手線、東京メトロ南北線、  
都営三田線、東急目黒線「目黒  
駅」より徒歩3分

