

# ライディングクリニック講座

2016.04.23

## タイムスケジュール

時間	プログラム・メニュー	内容・概要
8 : 45	受付開始	参加費お支払い・配布資料お渡し
9 : 00	ヒトシ・三思のフリートーク (10分)	基本 (フィッティング・体幹) の大切さについて
: 15	フィッティングの基礎知識 (10分)	身体の使い方と位置関係について
: 30	簡単なクリートの合わせ方 (10分)	母指球と小指球から導き出す位置関係について
: 45	ペダリングとは? (10分)	回す意識よりピストン運動の意識について
10 : 00	ローラーを使用したフィッティング講座 (45分)	女性サイクリストをフィッティングモデルに、 解説を交えながら、 ローラーを使用したデモフィッティングを行います。
: 15		
: 30	質疑応答 (10分)	フィッティングや身体の使い方についての質疑応答
: 45	休憩 (10分)	座席レイアウト変更
11 : 00	自己紹介&体幹とは? (5分)	説明
: 15	セルフモニタリング (5分)	自分で体の動かしやすさをいくつかチェック
: 30	ウォーミングアップ (15分)	コアコンディショニングのためのウォーミングアップ
: 45	コアコンディショニング (35分)	・ストレッチポールを使用したコンディショニング ・自重での体幹トレーニング
: 00	セルフモニタリング (5分)	トレーニング前との変化を確認
: 15	質疑・応答 (10分)	体幹・コアコンディショニングに関する質疑応答
12 : 00	イベント終了	アンケートにご協力ください

K  
|  
F  
|  
I  
|  
T  
|  
T  
|  
I  
|  
N  
|  
G

B  
o  
d  
y  
D  
e  
s  
i  
g  
n  
s  
t  
u  
d  
i  
o  
3  
4

※時間配分は多少前後する場合があります。