

ライディングクリニック講座 -Vol.2-

2017.04.09

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	フィッティングの考え方 (10分)	基本的な考え方と調整カ所との関連性について
:30	サドル位置と骨盤 (10分)	サドル位置と骨盤の関係とは
:45	クリートの重要性 (10分)	推進力を生み出すクリートの重要性とペダリングについて
	ペダリングとは? (10分)	
10 :00	ハンドルから導き出す連動性 (10分)	股関節と肩甲骨の連動性について
:15	より速く走るために (15分)	エネルギーとトレーニングの考え方の基本
:30	より効率よく走るために (10分)	効率よく走るために意識すること
	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
	休憩 (10分)	座席レイアウト変更
11 :45	イントロ (5分)	説明
	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
:00	柔軟性で動きが変わる方法 (15分)	背骨と肩甲骨と股関節の動きをよくする
:15	体幹トレーニングで動きが変わる方法 (15分)	コーディネーション能力を上げる 座位、四股、スクワット
:30	肩甲骨股関節の連動性を上げるためのトレーニング方法 ・腸腰筋へのスイッチの入れ方 (15分)	
:45	自転車に乗る前のアップ・後のストレッチ (15分)	体をほぐし関節を滑らかに・疲労回復を促す
	質疑応答 (5分)	
12 :00	イベント終了	懇親ライドの集合場所をご確認ください。

※時間配分は多少前後する場合があります。