

マウンテンバイクで遊ぼう!!

★ クロカントライアル ★

MTBスクール開催します

クロスカントリーやダウンヒルに役立つトライアルテクニックをレクチャーします!

- ・マウンテンバイク持参。ヘルメット必須。
- ・少雨決行



講師：末政実緒MTBプロライダー

開催日(土曜日)：1月7日(グリーンピア三木) ⇒ ・スピードコントロール

1月21日(菖蒲谷森林公園) ⇒ ・前輪を上げる

2月4日(菖蒲谷森林公園) ⇒ ・後輪を上げる

2月25日(グリーンピア三木) ⇒ ・加重・抜重

※末政さんより次回スクールまで練習してくる課題を出して頂きます。

時間：10時30分～14時30分頃まで(昼休憩 1時間含む)

参加費：1回 ¥3,000 一括申込(4回分) ¥10,000

定員：15名程

集合場所：グリーンピア三木 or 菖蒲谷森林公園

(グリーンピア三木で開催の場合、駐車料金¥500、コース使用料金¥450が別途必要)

お問い合わせ：龍野マウンテンバイク協会(代表：小野)

TEL：0791-60-2280 <http://tatunomtb.blog74.fc2.com/>

クロカントリアル カリキュラム

趣旨：クロスカントリーであれダウンヒルであれ、マウンテンバイクはバランスが命！
そして、全ての自転車競技に共通する『バランス』が学べるのがトリアル。
そんなトリアルから自転車の『バランス』を学び、自転車を操る楽しさをみんなと一緒に練習して
カッコ良く乗りこなしましょう！

第1回 スピードコントロール

速く走るだけがカッコいいとは限らない！ スピードコントロールして山を下ろう

練習内容

- ・スタンディング
- ・一本橋
- ・くねくね道をゆっくり進む
- ・下り坂を出来るだけゆっくり進む

第2回 前輪を上げる

ウィリーをしてみんなをビックリさせよう！ ウィリーから学ぶ段差越え

練習内容

- ・ウィリー
- ・障害物越え
- ・トレイル内での段差越え練習

第3回 後輪を上げる

後輪を浮かせてカッコ良く乗ろう！ ジャックナイフで直角に曲がってみよう

練習内容

- ・ジャックナイフ・ジャックナイフターン
- ・障害物越え
- ・実戦でのジャックナイフターン

第4回 加重・抜重

ブレーキをかけなくても後輪が浮く！？ 加重・抜重をマスターして自転車を自由自在に

練習内容

- ・加重を利用しての後輪上げ（ブレーキなし）
- ・抜重ターン