



# いばらきスポーツアカデミー & トラックサイクルミーティング

## タイムスケジュール

- 11:30～ 取手競輪場南門駐車場集合  
受付(駐車場内)にて必要事項記入、参加料500円お願いします  
自転車組み立て  
自転車メンテナンス
- 12:00～ バンク(隧道通路より)に移動  
ストレッチ体操  
ウォームアップトレーニング(運動靴使用)
- 12:20～ **A** バンクウォームアップ(中級者) 周回20周  
**B** バンクウォームアップ(初心者) 赤板周回
- 12:45～ ライン走行トレーニング (内線・外線・イエロー線) スラローム走行  
集団走行の練習 線上の走行練習
- 13:10～ 追走の練習 バンクを使った練習
- 13:20～ Longest Lap 模擬レース 200・400mタイムトライアル
- 13:45～ クールダウン10周回  
もっと強くなるために!  
筋力トレーニング  
ストレッチ体操 自転車片付け
- 14:00～ 練習終了・解散  
(雨天の場合は、室内トレーニングに変更する場合があります。ご了承ください)

## 用意するもの

自転車・ウェア・ヘルメット・ゴーグル・手袋・シューズ・ボトル・着替えTシャツ・運動靴ほか  
保険証・スポーツ保険加入

バンク走行するときの自転車は、装備品(ボトル・ポンプ・予備タイヤ・どろよけ・スタンド・ライトなど)は必ずはずしてください。ヘルメットは必ず着用してください

## チェック項目

タイヤの空気圧・タイヤ接着、ハンドル、ホイール、サドルのしまり確認  
ヘルメット確認、クリート確認

## 注意事項

- 集団行動・集団走行を必ず守ってください。また、バンクの入退場時には必ずスタッフに声をかけてください。
  - バンク走行選手が2コーナーに差しかかった時はバンクの横断は禁止です。
  - 怪我をしたとき、及び、バンクなど備品を傷つけてしまったときは、大小にかかわらず必ずスタッフに申し出てください
  - ごみは必ず持ち帰ってください
- ご協力よろしくお願ひ申し上げます

## 茨城県自転車競技連盟

茨城県つくば市花室1130-1 Hi-Bike内

TEL: 029-875-9231

E-mail: [ibaraki.cf@gmail.com](mailto:ibaraki.cf@gmail.com)

ホームページ: <http://ibaraki-cf.jimdo.com/>

当日連絡先: 090-2233-3503(北見携帯)

