

2012年1月9日

各競技者様

道車連・強化委員会

### 全身持久力測定に伴う実技研修のご案内

先に実施した全身持久力測定の結果による各参加者の競技適応力とオフシーズンのローラー台等によるトレーニング方法について研修・アドバイスします。

#### 1 開催日

- ・ 2012年2月12日(日) 9:30 から

#### 2 開催場所

- ・ 札幌市手稲区民センター2階「第1会議室」、手稲区役所と同じ建物です。  
(札幌市手稲区前田1条11丁目 Tel011-681-5121)

#### 3 対象者

- ・ 全身持久力測定実施者及びその他希望者

#### 4 研修内容

- ・ 測定結果による競技適性とローラー台によるトレーニング方法について
- ・ 測定実施以外の参加者もトレーニング方法等について研修実技を行います。
- ・ 希望者には乗車セッティングについてもアドバイスします。(自転車持参のこと)

#### 5 参加料金は無料です。

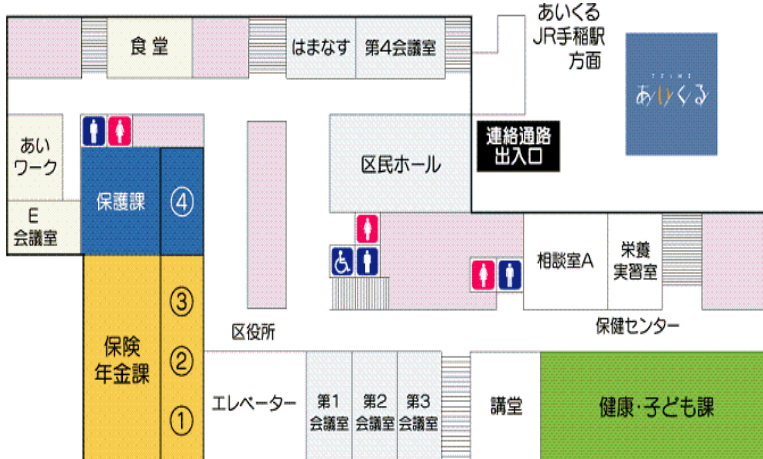
#### 6 申込先 (2月3日までに事務局へ申込みしてください。)

事務局 堀江(Tel 251-1187)、問合せは強化委員 古舘(Tel 090-9751-7566)まで

#### 7 その他

- (1) 参加者は9時30分までに「手稲区民センター2階第1会議室」に集合してください。
- (2) 測定実施者はタンクトップ、ピストレーサー(ロード可)、シューズ、できれば心拍計とケイデンスの表示できるメーターを持参してください。
- (3) 汗拭きタオル、水分補給を用意してください。
- (4) 会場までの交通費、昼食等は各自で負担してください。
- (5) JR手稲駅から上空通路直結徒歩5分、区民センター駐車場あり

↓会場は2階第1会議室



区民センターは区役所と同じ建物↓



# 全身持久力測定実技研修参加申込書

北海道自転車競技連盟

名 前			男 ・ 女
生年月日		学校名	
住 所			
電 話		メール アドレス	
来札予定 交通機関			
保護者名			
備 考			

※ 個人情報は「北海道自転車競技連盟個人情報取扱い」によりこの度の測定以外には使用しません。

※ 交通機関は、マイカー、JR、深夜バス・・・などの他、終点(札幌駅、バスターミナルなど)も書き添えてください。

※ 来札は参加者本人のみか保護者同伴(保護者見学可)なども書き添えてください。

(保護者等に協力してもらう方がトレーニングしやすいです。)

○ 実施場所 **札幌市手稲区民センター2階「第1会議室」**、手稲区役所と同じ建物です。  
(札幌市手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-5121)

**JR手稲駅から上空通路直結徒歩5分、区民センター駐車場あり**

○ 問合せ先 **事務局 堀江(Tel251-1187)または強化委員 古館(Tel090-9751-7566)まで**

○ FAX送付先 **事務局FAX 011-232-4604**