

フランス式自転車コーチングセミナー

2018年2月

ボンシャンス代表 福島 晋一

各位

下記の内容にてセミナーを開催いたします。受講対象となるかたは奮ってご参加くださいますようお願いを申し上げます。

記

1. 講習内容

1 8歳以降にピークを迎えられるように指導するにはどうしたらよいか？

子供のバーンアウトを防ぐには？

将来、日本の黄金期を築くために今やらなくてはいけないことは？

フランスのコーチエドゥケーターを迎え、共に考えながら日本にあったコーチングシステムの構築を目指す。

2. 主催 有限会社 ボンシャンス 後援 長野県自転車競技連盟

3. 受講対象 コーチ、アシスタントとして自転車チーム（ロード、トラック、マウンテンバイク、BMX）に携わるすべての方

4. 講習期間 2018年3月3日（土曜）13時（昼食を済ませてきてください）から3月4日（日曜）12時まで

5. 会場 程野区民センター 長野県飯田市上村程野93)

宿泊 上村山荘 長野県飯田市上村497-1

6. 受講経費 1万5千円（宿泊代、食事代を含む）現地 受付でお支払いください。

（自分でホテルを取られる際は2日間1万円。1日のみの参加は5千円とさせていただきます）

7. 定員 30名

8. 持ち物 今回は座学なので実走の準備は必要ありません。防寒対策をお願いします。

9. 申込方法 メールにて ボンシャンス福島康司 kojibernard@gmail.com まで 氏名、住所、電話番号、所属（チーム名・会社名・学校名など）、交通手段（車・電車・高速バスなど）をお知らせ下さい

10. 申込期間 2018年1月20日から2月15日まででしたが定員に満たないため2月25日まで延長します。

11. 講師 フランソワ・アントワン

フランス アミアンのJules Verne 大学でトレーニングとパフォーマンス（BAC+3）のディプロマを取得。フランス車連 FFC のコーチエドゥケーターライセンス取得。フォルマチオンでコーチの育成セミナーをする傍らセーヌマルティン県の選抜チーム、ピカルディー地方の選抜チームの監督を務める。

通訳 小島裕樹

日本自転車競技連盟1級審判（ロード・トラック・シクロクロス）、日本体育協会公認コーチ、ラジオツール（日本語、英語、フランス語）、翻訳（仏語、シクロクロス教本、自転車学校テキストなど多数）

FFC のコーチ研修エデュカトール受講経験あり

◆日程

3月3日（土）

13:00～13:15 受付
13:15～18:30 講義 （90分ごとに15分の休憩を挟みます。）
フランスロードレース構成
フランスの選手発掘方法
コーチの役割と責務
年代別、カテゴリー別身体組成の修得

18:30～ 温泉、夕食

3月4日（日）

7:00～8:00 起床、朝食
8:15～12:00 講義 （90分ごとに15分の休憩を挟みます。）
若年の身体の準備
若年の運動強度ゾーン 質疑応答
12:00 解散

追記；未来の日本の黄金期を迎える為に必要なことはヒーローの出現ではありません。自転車競技の専門知識を持ったコーチの数を増やし、門を広くすること。選手の能力を測り計画的な無理のないトレーニングでステップアップを図り、優秀な選手を集めて英才教育を施すことです。

フランスでは各県車連単位でボランティアコーチ講習が行われております。フランスのやり方がそのまま日本に当てはまるとは考えていません。参加との意見交換を生かして日本にあった方法を見つけていければと考えています。成功すれば第2回、3回目ではカテゴリーに毎にさらに深めて考えていければと考えております。参加をお待ちしております。