

9/19

トレーニングレースの前に！

ロードレースのための 技術講習会

日時 2026年9月19日（土）午前9時～午後3時
場所 中央森林公園 会議室
広島県三原市本郷町上北方1315
主催 広島県自転車競技連盟（担当 井原）
講師 小森亮平（Aisan Racing team監督）
参加費 3,000円（当日徴収します）
用意するもの
講習・・・筆記用具など
実技・・・自転車、ヘルメット等
定員 30名
問い合わせ 082-423-0145（井原）
申し込み こちらのQRコードより→→



<スケジュール>

8:30	受付開始
9:00	開会
9:10	講習① ロード選手の日常
10:00	講習② レースに向けての準備
11:00	講習③ レース当日
12:00	昼 休憩
12:30	実技① 実走
14:00	ワークショップ① 補給食作り

大事な大会でパフォーマンスをピークに持つために

- ・プロ選手が日ごろやっていること
- ・レース当日にやっていること
- ・レースを走りきるための補給について

日本トップチーム「Aisan Racing team」を率いる
小森亮平監督から伝授します

