



～北アルプス鹿島槍サイクル合宿～

阿部良之とパワートレーニングの コラボレーション CAMP

雄大な北アルプスを背に、さらなるレベルアップを目指して!



シドニーオリンピック日本代表サイクリスト
阿部 良之 (あべよしゆき)
プロフィール
● 生年月日/1969年8月15日
● 出身地/大阪府
● 血液型/A型 ● 愛称/あべちゃん
● 身長/174cm ● 体重/65kg

大阪府立市岡高等学校時代はバスケットボール部に所属し、トレーニングの一環で自転車競技を始める。大阪のクラブチームシクルアミヤT&Hスギノから実業団レースに参戦を始める。大阪工業大学卒業後に「シマノレーシングチーム」へ。
1977年には当時最強といわれたマベイGBに移籍し、イタリアを拠点にポーランド一周ステージ優勝や、国内全日本選手権と「ジャパンカップ」で優勝を決める(2013年現在、ジャパンカップ唯一の日本人優勝者)。2000年にはシドニー五輪に日本代表として出場したが途中棄権に終わった。2006年にはドーハアジア大会に団体ロードタイムトライアルのメンバーとして出場し銅メダルを獲得、コンチネンタルプロチームのスキル・シマノでアジアを中心に転戦していた。2009年12月31日をもってシマノレーシングを退団、マトリックスへ移籍。

合宿プログラム

- 14日(土)**
14:00集合
初心者向け講習会
ブレーキング・コーナリング・集団走行《90分》
ペダリング講習《60分》
パワートレーニング講習(ピークス)《60分》
- 15日(日)**
午前集団走行(兼前日のおさらい)《180分》
一泊二日組終了
午後集合(13時ごろ?)
集団走行《60分》
高速域での先頭交代(チームロード形式)《60分》
ヒルクライム(タイムトライアル)の走り方《90分》
- 16日(祝)**
午前中
パワートレーニング講習(ピークス)《180分》

合宿プログラムはPeaks Coaching Groupによる全米自転車競技連盟も採用しているパワートレーニング理論の実践です。

- ◆ 集 合 7月14日13時 JR 信濃大町駅
会場までは無料シャトルバス有(自転車積込可)
又は、会場には無料駐車場があるので直接集合可
- ◆ 解 散 7月16日14時 JR 信濃大町駅
- ◆ 宿泊・会場 鹿島槍スポーツヴィレッジ

※大阪から協力会社の無料マイクロバス(ガソリン代・高速代・ドライバー費用は別)をご利用希望の方は、裏面日程表をご確認ください。《7月14日8時西田辺 Abenova 前》



合宿企画：スポーツ サイクル プロショッパ アベノバ
PEAKS COACHING GROUP
協 力：NEW OSAKA HOTEL

※写真はイメージです。