

加盟団体推薦 履行確認テスト

< 推薦基準 1) 事前研修プログラム >

1) 動画研修 → https://youtu.be/nFVNrWulREE?list=PLQy_RQAwDvzv3vk2qYAFBeAm2PKkQuOuC

動画を見た選手は以下のテストを受け大阪府協会までご提出ください。

		問題
Chapter 1 乗る前の点検		
ヘルメット着用	①	() をかくすぐらいしっかり被る
ストラップ締め	②	あごひもは指 () 本程度の余裕を持たせて締める。
	③	ストラップが () を三角に囲むようにする。
タイヤ空気圧	④	適正空気圧は、タイヤの () に表示がある。
	⑤	その数値は標準値としておおよそ体重 () Kgの人を基準とされている。
	⑥	前輪・後輪の空気圧の差は、0.3barくらい () の方を多めに設定している傾向がある。
	⑦	雨天時は滑らないように () を良くするため普段より下げる場合がある。
ブレーキの確認	⑧	前ブレーキのみを掛けて自転車を押すと () が上がる
	⑨	後ろブレーキを掛けて自転車を押すと () が引きずられ前に進む
	⑩	前後のブレーキを掛けて押すと () が上がる
チェーンへの注油	⑪	() 部分に油が付くと非常に危険、また余分な油は拭き取る
ゆるみはないか	⑫	() が聞こえないかチェックする。ハンドル、サドルを地面から数センチ持ち上げて落としてみる。 チェーンが揺れる以外の音がしないか確認する。
総点検	⑬	アルファベットの文字に沿って点検する流れ作業のこと。 () チェック
Chapter 2 自転車の取り回し		
構造特性を理解する	⑭	自転車は前輪が左右に曲がり進行方向に誘導できる。ハンドルの操作だけで曲がる訳では無く () が傾いた方向にハンドルが曲がる構造となっている。曲がりたい方向と同じ方向に自転車を傾けることが有効で効率的である。
押し歩き練習方法	⑮	● () を押す利点 自転車を無理なく押せて、身体から離すことができる。ペダルが足に当たらない背筋を伸ばして扱うことができる。
	⑯	● () を押す利点 自転車が身体側に倒れ、距離が近くなる。少し前かがみの姿勢となる。

Chapter 3 乗り降りとポジション	
安全な乗り降り	⑰ 乗る前と走り出す時、降りる際には周囲や () を確認する
ポジション	⑱ 風圧は速度が上がるほど () になる。
	⑲ () 姿勢(クローチングスタイル)は、風圧の影響を少なくするためのポジションの基本である。
ドロップハンドルはそれぞれの局面に応じて3箇所を持ち分ける。	
	⑳ ハンドルのそれぞれの箇所を書いてください () () ()
	㉑ () を握るパターンが一番多く使われる。自由にバイクコントロールができる。
	㉒ () を握る時は状態を立てた姿勢、登り阪・体を休ませたいときに使用する。 ただし、ブレーキ操作がすぐ出来ないため、注意が必要である。
	㉓ () を握る時は、状態を低くしたい時に使用する。向かい風が強い時、コーナーを曲がる時等に使用する。
Chapter 4 重心移動	
主にコーナリング中、登り下りに発生するテクニック。自分が楽に乗れるポジションを探す。	
	コーナリングにおける左右の重心移動位置の3種類
	㉔ () () ()
	㉕ ●登り時は、重心はやや () に移動すると効率の良いペダリングができる。
	㉖ ●下り時は、重心は () に移動させる。但しコーナーでは加重の加減はコントロールする。
	㉗ ●加速時は、重心を () に移すと自転車の性能を生かすことができる。
	㉘ ●減速時や急制動時は、重心を () に移すと自転車の性能を生かすことができる。
Chapter 5 スラローム	動画を撮影し提出
Chapter 6 ブレーキング	動画を撮影し提出
Chapter 7 コーナリング	動画を撮影し提出
Chapter 8 一本橋	
自転車ですぐ走れることは最も難しい技術である。	
	㉙ () を傾けてバランスをとる
	㉚ () を使ってバランスをとる。視線は前輪や段差だけを見続けず、進むごとに前方を見るようにする。
	㉛ 視線は () に応じて移動させる。
	㉜ スピードが通常の場合は () を見る
	㉝ スピードが速い場合は () を見る
	㉞ 段差から落ちたら戻ろうとせず () する。