

2022C3



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□◎□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

1□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□SL□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□/□□□□□□□□□□/□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□5□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□C3□□□□□□

30□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□2□□□□□□□□□□C2□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



1. 自転車競技の基礎知識

2. 自転車競技の種類と特徴

3. 自転車競技の歴史と現状

4. 自転車競技のルールとマナー

5. 自転車競技の用具と装備

FTP（最大持続可能パワー）とは？

L5（最大酸素摂取量の50%）とは？

6. 自転車競技のトレーニング

V02max（最大酸素摂取量）とは？

7. 自転車競技の栄養と水分補給

8. 自転車競技の安全と事故防止

9. 自転車競技の未来と展望

5

<https://youtu.be/0Xe-1093bMk>

0

1

2

<https://youtu.be/sRkbEU29UoQ>

2

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□