

2022C3



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□◎□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

1□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□SL□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



0000000/000000000/000

0000000000000000000000

0000

0000000000000000000000

0000000000000000000000

000000000000

000000000000

000000000000



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□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競技方法

5. 自転車競技の用具と装備

FTP（最大持続可能パワー）とL4（最大持続可能パワーの4割）

L5（最大持続可能パワーの5割）とV02max（最大酸素消費量）

6. 自転車競技のトレーニング方法

V02max（最大酸素消費量）と1（最大酸素消費量の1割）

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

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□2019-2020□□□□□□□□



□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□

□□□□□□□□□□□□JcX□□□□□□□□□□□□