

# 「スプリンターではないブリッツェン監督のスプリントセミナー」

～表彰台のてっぺんへ～

第1回 8/25 (金)

第2回 8/27 (日)

宮CYCLEステーション

今回のセミナーは「正確なスプリントの仕方がわからない。スプリントって何？」という方のための講習になります。講師には、現役時代スプリンターではないけれどスプリントに詳しい宇都宮ブリッツェン監督、清水裕輔を迎え、スプリントの仕方を2回に分けて講習致します。

第1回は座学を中心にスプリント時の姿勢、タイミングなどを、第2回目は実際に自転車に乗ってスプリントをしてみる講習会になります。実際にレースに出たことがない方でも興味のある方はぜひご参加ください。

※2回とも受けられる方優先とさせていただきます。

※第2回ではヘルメット、グローブは必ず着用してください。

※第2回の集合場所は宇都宮森林公園サイクリングターミナルとなりますのでご注意ください。



講師 清水 裕輔

## 第1回

日程 … 2017年8月25日(金)  
開始 … 18時30分  
解散 … 21時頃解散予定  
場所 … 宮サイクルステーション  
持ち物 … 特になし

## 第2回

日程 … 2017年8月27日(日)  
集合 … 9時00分  
解散 … 12時解散予定  
場所 … 宇都宮森林公園サイクリングターミナル前  
持ち物 … ご自身の自転車、ヘルメットをお持ちの方はご持参ください。

参加費 … 2000円(2回分、保険料込み、第1回目に徴収)  
定員 … 10名(定員になり次第終了)  
受付期間 … 2017年7月31日～8月23日  
申し込み方法 … 電話、来館、Eメール  
対象年齢 … 中学生以上

### \* 申込方法

- ① 電話による受付… 下記の必要事項をお答えください。
- ② Eメール受付… 「宮サイクルステーション」ホームページの『お問い合わせ』から、必要事項をご記入いただき、Eメールでお申込みください。
- ③ 来館受付… 宮サイクルステーションへ直接来館して必要事項をお答えください。

必要事項「氏名」「性別」「年齢」「電話番号」「メールアドレス」

### \* 「宮サイクリング」における留意事項

- ・ヘルメット、グローブは必ず装着してください。
- ・第2回は荒天の場合延期致します。延期の場合、前日19:00までにホームページでお知らせ致します。
- ・受付窓口は「宮サイクルステーション」となります。「宇都宮ブリッツェン」への直接のお申込みはご遠慮願います。

**注) このほか、当セミナー内容における変更はホームページでお知らせいたします。**

〔お問い合わせ・申込み先〕 宮サイクルステーション

- 住所: JR宇都宮駅西口 市営駐輪場西側(宇都宮市川向町1番48号)
- Eメール: info@miya-cyclestation.jp
- ホームページ: http://miya-cyclestation.jp
- 電話: 028-627-3196

{ じてんしゃで樹木をもっと好きになる! }  
みんなでつくる 自転車  
**じてんしゃ部**  
Tochinavi! Bicycle Club  
協賛: 栃ナビ! じてんしゃ部