

# フランス式自転車コーチングセミナー 大阪

2018年3月22日

ボンシャンス代表 福島 晋一

各位

下記の内容にてセミナーを開催いたします。奮ってご参加くださいますようお願いを申し上げます。

## 記

### 1. 講習内容

18歳以降にピークを迎えられるように指導するにはどうしたらよいか？

子供のバーンアウトを防ぐには？

将来、日本の黄金期を築くために今やらなくてはいけないことは？

フランスのコーチエドゥケーターを迎え、共に考えながら日本にあったコーチングシステムの構築を目指す。

### 2. 主催

ボンシャンス

### 3. 受講対象

コーチ、アシスタントとして自転車競技に携わるすべての方

### 4. 講習期間

2018年5月4日（金）9時から17時

2018年5月5日（土）9時30分から17時

会場 大阪府吹田市文化会館 メイシアター 第一会議室

住所 大阪府吹田市泉町2丁目29-1

電話 06-6380-2221

### 5. 受講経費

2日間参加 1万円

いずれか1日のみの参加 5千円 当日 受付でお支払いください。

### 6. 定員

25名

### 7. 持ち物

今回は座学なので実走の準備は必要ありません。

### 8. 申込方法

ボンシャンスホームページ <https://bonnechance.jp/seminar/>

セミナーからメッセージを送ってください。参加セミナー

氏名、住所、電話番号、所属（チーム名・会社名・学校名）をお知らせ下さい

### 9. 申込期間

2018年4月5日～4月20日まで

### 10. 講師

フランソワ・アントワン

フランス アミアンの Jules Verne 大学でトレーニングとパフォーマンス（BAC+3）のディプロマを取得。フランス車連 FFC のコーチエドゥケーターライセンス取得。フォルマチオンでコーチの育成セミナーをする傍らセヌマルティン県の選抜チーム、ピカルディー地方の選抜チームの監督を務める。

通訳 小島裕樹

日本自転車競技連盟1級審判（ロード・トラック・シクロクロス）、日本体育協会公認コーチ、ラジオツール（日本語、英語、フランス語）、翻訳（仏語、シクロク

ロス教本、自転車学校テキストなど多数)  
FFC のコーチ研修エデュカトール受講経験あり

◆日程

5月1日(火)

9:00~9:15	受付	
9:30~12:00	講義	フランスロードレース構成 フランスの選手発掘方法 コーチの役割と責務 年代別、カテゴリー別身体組成の修得
12:00~13:30	昼食	
13:30~17:00		若年の身体の準備

5月2日(水)

9:30~12:00	講義	3歳から14歳までの運動強度ゾーン
12:00~13:30	昼食	
13:30~17:00	講義	15歳から18歳までの運動強度ゾーン
16:30	解散	

※休息は参加者の様子を見て講師が挟みます。講義は進度によってずれ込むことがあります。