

# アンカーベストフィッティング講座

エンデューロ初心者向け

平成28年9月4日開催

自分にフィットした  
自転車で走ろう!



アンカーベストフィッティング  
講座  
個別ワンポイントアドバイス

ブリチストンサイクル株式会社から  
講師をお招きします。  
初心者の方もご参加いただけます。  
フィッティングや走行アドバイスで  
どのように変化するのかをご体感ください。



アンカー日産スタジアム・サイクルパークフェスティバルに参加される方を対象に、フィッティング講座を開催します。自転車を最近始めた方やこれから本格的に自転車の大会出場等を考えている方向けの基礎的な内容となります（初心者向け）。

- 日時 平成28年9月4日（日）13：00～16：00（受付12：30～）
- 定員 20名（先着順）
- 料金 1,500円（税込）※当日現金払い
- 対象 アンカー日産スタジアム・サイクルパークフェスティバルにエントリーされている方（18歳以上）
- 場所 横浜市スポーツ医科学センター 中研修室・小アリーナ

● 申し込み方法や当日のタイムスケジュールは、裏面をご覧ください。

## タイムスケジュール

12:30~

**受付** (総合受付にお越しください)

※ 自転車の駐輪スペースについては、会場の小アリーナ(体育館)で保管させていただきますので、会場までご持参ください。

(日産スタジアム内は徐行、なお、センター内は走行不可です)

13:00~14:00

**アンカーベストフィッティング講座(中研修室)**

希望者の中から実際にフィッティングを体験していただき、その様子を見ながら講義を進めていきます。自転車がフィットしていると、どのような違いがあるのか、また自分でできるフィッティングのコツなどを、講師自身の体験談を含めながらご説明します。

体験モデルについては、当日決めさせていただきます。

※全員のフィッティングは行いません。※アンカーの現役選手による講義ではありません。

14:15~16:00

**小アリーナ(体育館)にて走行時アドバイス**

固定ローラーにて走行していただき、講師が個別にアドバイスいたします。

ご質問等ございましたら是非ご相談ください。

## 持ち物

- 自転車(レース使用予定のものを推奨)
- 自転車用シューズ
- 筆記用具 等

## 申し込みについて

- 申込期間** 8月5日(金)~8月28日(日)
- 申込方法** 申込期間内に横浜市スポーツ医科学センターまでお電話にてお申込みください。

## お問い合わせ・会場案内

横浜市スポーツ医科学センター

(指定管理者:公益財団法人横浜市体育協会)

●住所

〒222-0036

横浜市港北区小机町3302-5(日産スタジアム内:東ゲート側)

- TEL 045-477-5050(代表)
- ホームページ 「スポ医科」で検索!  
<http://www.yspc.or.jp/ysmc/>
- TEL 受付時間 9:00~21:00  
(日曜・祝日は17:00まで)
- 7・8月は無休です。

