

中級サイクリスト向け

astavita

レース・ロングライドのための 高村式トレーニング講座

講師:高村 精一 氏 (スミタ・エイダイ・パールイズミ・ラバネロ監督)



「ほとんどのサイクリストはもっと早く・楽に走れるのに、力の無駄遣いをしている」と高村氏。
選手としての経験を生かし、現在はフレームビルダー、そして自身のチーム監督を務める高村氏が、
中級サイクリストにとって効率のよい乗り方と体の使い方、レースで早く走るための長期的なトレーニングの考え方から
日常生活の留意点など、ベースアップを図るためのポイントを解説します。



日時

平成26年5月22日(木)

18:30~20:00 (受付:18:00~)

会場

芝公園フロントタワー3F (会議室A)

〒105-0011 東京都港区芝公園2-6-3

定員

50名 (先着順/事前申込制)

主催

アスタリール株式会社

受講料

1,000円 (軽食付き)

お申込

下記URLからWEBフォーム、または裏面のFAX申込書よりお申込ください。

<https://www.q-pass.jp/surl/b9Z8>

1943年3月1日 東京都生まれ
 中学生の頃サイクリングの魅力にとりつかれ、独協高校入学と同時に競技活動を開始。
 高校2年、3年の時に関東大会で2連勝し注目を浴びる。1961年日本大学入学。
 学生界きってのスプリンターとして知られる。全日本学生選手権、国民体育大会など優勝多数。
 1964年には東京オリンピック強化選手に指定されるが不慮の事故により出場は不可能に。
 日本で行われたアジア大会には日本代表として出場。
 大学卒業後は、家業の精密機械加工業で金属加工技術を研鑽。
 1974年にタカムラサイクル開業。1977年より、自らのサイクリングと選手としての経験を生かし、
 ラバネロブランドで自転車フレーム製作を開始する。
 フレーム作りは全くの独学であったが、研究に研究を重ねて、独自のフレーム寸法理論を確立する。
 1980年には、モスクワオリンピックの日本代表選手選考会で優勝者がラバネロを駆り、注目を浴びる。
 監督としても独自の練習メニューで数々の選手を育て、
 1994年には日本オリンピック委員会強化スタッフスポーツコーチに任命される。
 2000年、シドニーパラリンピックでコーチとして参加し、視覚障害タンデムで金メダル獲得に貢献する。
 国内でも有数のクラブチームと言われるチームラバネロを主宰し、エキップアサダの浅田顕監督、サクソ
 バンクティンコフの宮澤崇史選手、元プリチストンアンカー飯島誠選手など多くの有力選手を育て、
 ツール・ド・北海道で個人総合優勝を3回達成する。
 チームでは監督、コーチ、メカニシャン、マッサージャーまでこなす。近年は健康のためのサイクリング、
 世界戦・オリンピックでメダル獲得のための若手選手育成に力を入れている。



5/22(木)東京会場 参加申込書

下記申込書に必要事項をご記入の上、FAX で送信してください。(WEB からもお申し込みいただけます。)

フリガナ			
ご氏名			
ご住所	(〒) 都道府県	市郡	区町村
	※アパート名・号室までご記入ください。		
電話番号	()	性別	男性・女性
e-mail	@		
その他	ご自由にご記入ください。		

FAX

03-5408-1126

WEB

<https://www.q-pass.jp/surl/b9Z8>

お取り扱い店

お問い合わせ

アスタリアル株式会社

TEL : 03-5408-1129 (受付時間/平日9:00~17:30) mail : entry@astareal.co.jp

〈お客様個人情報の取り扱いについて〉アスタリアルでは、お客様からお預かりした個人情報を以下の目的においてのみ利用させていただき、それ以外の目的で利用することはありません。①本セミナーに関わるご連絡(当日受付対応、申込内容確認など)。②新商品や新サービス、セミナー・イベントなどの情報をお知らせするため。③商品開発・サービス向上のための統計的データ資料を作成するため④必要に応じてご連絡をとるため。