

寒いときは暖かい部屋で頭のサイクリング！

第3回サイクリング カレヅチば

(主催 千葉県サイクリング協会)

[第1部 講演] 13:40~14:40

スポーツ健康科学からみた

サイクリングの効用と楽しみ方

近頃サイクリングをした後、なかなか疲れが取れない、トレーニングしているのにどうも記録が伸びない、ダイエットのために始めたのにちっとも効果が現れないなどのサイクリストの悩みに、サイクリングと健康との関係を研究されていて、ご自身もプライベートで自転車を趣味とされており、ロードレースなどの大会にも参加されている順天堂大学 形本静夫教授が分かりやすく教えてください。



サイクリングジャパンでも
おなじみの

[第2部セミナー] 14:50~16:10



森田正美のときめきライディングスクール

元日本を代表するロード選手で、現在サイクリングナビゲーターとして活躍している森田正美さんがサイクリングをより楽しむための秘訣を実際に自転車に乗りながら分かり易くお話してくれます。なかなか学ぶ機会が無いライディングポジションやペダリングなど、どんどん質問してこの機会に楽しく身に付けましょう。

[帰朝報告] 16:10~16:40 **遺暦のチャレンジ! カナダ横断1万キロ走破**

当協会顧問の金子義男さんから冒険談のさわりをお話ししていただきます。

[日時] **2012年2月5日(日)** 13:30~16:40 (受付13:00~)

[場所] Qiball (JR千葉駅徒歩15分) 地図は裏面にあります。

[対象] どなたでも参加できます。初心者も大歓迎です。

[定員] 80名 (先着順)

[参加費] CCA会員 無料 / 一般 1,000円 *不参加の場合でも返金できません。

[申込期間] 平成23年12月25日から平成24年1月15日

[申込方法] 裏面をご覧ください。

(^o^)/ 引き続き同会場で**参加者交流会**を行います。簡単な料理・ドリンクの他、特選スイーツもご用意いたします。(会費1,500円 事前に申し込んでください。)

[問合せ先] 090-2569-0976 (水沢)



〔申込方法〕

スポーツエントリーから申し込む方法

下記のホームページから申し込んでください。

<http://www.sportsentry.ne.jp/>

エントリーページの説明に従って必要事項を入力して申込み、指定の方法で参加費、交流会費をお支払いください。

ハガキで申し込む方法

官製ハガキに「サイクリングカレッジ申込」と書いた上、

- ①会員、一般の別（会員の場合は、会員番号を書いてください。）
 - ②参加人数
 - ③郵便番号（複数参加の場合代表者。以下同じ）
 - ④住所
 - ⑤氏名
 - ⑥電話番号
 - ⑦交流会参加、不参加の別 を明記し、下記あて送ってください。
- 参加費、交流会費の振込用紙をお送りいたします。

〒260-0802 千葉市中央区川戸町3 6 7 - 1 7 水沢千秋

（注）交流会費についても不参加の時はお返しできませんので、ご了承ください。

〔会場地図〕

