

2022MTB ヤングキャンプ 実施報告書

1. 概要

本年度、公益財団法人 JKA の公益補助事業を活用し、MTB のトレーニングキャンプを実施した。本キャンプは、2020 オリンピック東京大会 MTB 競技の開催された本センターの伊豆 MTB コースを利用して、経験豊富な指導員による安全でかつ楽しい MTB キャンプを実施することで、競技者層の拡大を図ると共に、スポーツを通じて、参加する若年層の人間形成にも寄与する。

2. 実施日時及び場所

令和 4 年 12 月 27 日（火）～12 月 29 日（木）
伊豆 MTB コース

3. 参加者

男子 10 名 別添資料 1

4. 執務（指導）員

競技指導

古郡今日史氏（Minzuubike） 日本スポーツ協会公認自転車競技コーチ 3
山田将輝氏（メリダジャパン） 日本スポーツ協会公認自転車競技コーチ 3

オリンピック講師

小口貴久氏（リュージュで 3 回冬季オリンピック出場：ソルトレイクシティ・トリノ・バンクーバー、現在日本オリンピック委員会 エリートアカデミー事業ディレクター）

運営スタッフ

事業部競技振興課長 野田尚宏
事業部競技振興課担当 平井秋也
事業部競技振興課担当 内藤祐二

5. プログラム内容

参加者においては、同競技の経験者及び初心者が混在するメンバー構成となったため、2 名の講師が、それぞれのレベルを把握して、適切なプログラムを提供していた。更には、MTB 初心者に合わせて、初日は乗車スキルの練習を実施、基本的に MTB に安全に乗れるようなプログラムであった。2 日目からは、さらにレベルアップし、天城越え、枯山水、チョップスティック、浄蓮の滝セクションなどで一部ライドをトライさせるトレーニングもあった。最終日には、チームに分かれて、レース（リレー）を実施して、多少の落車はあったものの、大きな事故なく無事終了することができた。2 日目の夜間には、3 回ほどリュージュ競技でオリンピックへ出場、現在日本オリンピック委員会において「エリートアカデミー事業」のディレクターで、若いトップアスリート育成に携わり、さらにオリンピズム（スポーツを通じた人間形成）にも

精通する小口貴久氏を招き、講話を実施していただいた。講話に際しては、保護者の出席も可能として、家族で様々考えられる良い機会となるように配慮した。

7. 実施の成果

今回は、小～中学生まで 10 名の参加者であったが、経験やレベルは三者三様であり、初日は、全員 MTB の基本乗車スキルの習得練習がメインプログラムであった。ただ、みな年齢が若く、いわゆる「ゴールデンエイジ」近辺の年令であったため、呑み込みが非常に早く、2 日目からは、基本エリア以外のオリンピックコースでの練習も可能となった。経験者については、これまでクリアできなかったセクションをクリア、また初心者も急激に上達して、基本コースエリア以外のセクションも走行可能になるなど、目覚ましい成長ぶりを見ることができた。加えて、一人での宿泊を伴うキャンプ（合宿）形式の体験が初めての参加者も複数おり、その者にとっては、今後の人生における良い経験となったことは間違いない。オリンピック講話においては、「自分で考えて行動する」ことの大切さが講義内容に含まれており、その翌日のリレーにおいては、早速 MTB 講師が、チーム内で順番や作戦などを自分たちで考えさせて実践するという、非常に好循環なプログラム内容とできたことは、一番の成果かもしれない。何より、アンケートからは、「また参加したい」「楽しかった」などの意見が多数みられることから、このキャンプの主旨通りの一定の成果を得られたことは、非常に評価に値する。

8. 今後の課題

若年層の、ダート系種別（MTB、BMX、シクロクロスなど）は、楽しみながらイレギュラーな動きに、自動的に対応し、身体に覚えこませる動作習得が可能で、今後他種別や他スポーツに転向するにしても、非常に有意義であることは、科学的に証明されている。実際、自転車強豪国が揃うヨーロッパ勢においても、珍しくないパスウェイである。幸いにも、本センターは、トラック競技場はもとより、このような MTB コース、一般交通から遮断された安全なロードサーキットコース、本格的なフィジカルトレーニングができるジムなどを有するため、その保有資源は非常に豊富で、今後の事業展開をする上で、非常にアドバンテージとなる。また競技別 NTC の指定により、日本オリンピック委員会やスポーツ庁などの関連諸機関との連携が図れるため、今回のように他スポーツのオリンピックやパラリンピアンを招いて講話をいただくことも、可能である。加えて、周辺には、今回の MTB 講師のように指導者有資格者や、MTB メーカーであるメリダジャパンも存在することから、発展性を考えると様々な施策が可能となると感じられたキャンプであった。

（文責：野田尚宏）



このトレーニングキャンプは、競輪の補助を受けて実施しました。

This training camp was supported by JKA and its promotion funds from KEIRIN RACE.











名 前	なまえ	年齢	学年	sur name	family name	性別
1 上坂 望	うえさか のぞむ	11	小5	Nozomu	Uesaka	男
2 大西将太郎	おおにし しょうたろう	11	小6	Shotaro	Ohnishi	男
3 田畑 遥都	たばた はると	11	小5	Haruto	Tabata	男
4 山中 祐輝	やまなか ゆうき	12	小6	Yuuki	Yamanaka	男
5 伊与久真澄	いよく ますみ	13	中1	Masumi	Iyoku	男
6 瀬戸山紀介	せとやま きすけ	11	小5	Kisuke	Setoyama	男
7 安藤誠一郎	あんどう せいいちろう	12	中1	Seiichiro	Ando	男
8 伊藤 隆聖	いとう りゅうせい	12	小6	Ryusei	Ito	男
9 大庭 平藏	おおば へいぞう	10	小4	Heizo	Ohba	男
10 稲葉 立	いなば たつる	9	小3	Tatsuru	Inaba	男

「2022 CSC MTBヤングキャンプ」日程表

	2022年12月27日(火)	2022年12月28日(水)	2022年12月29日(木)
7:00		朝食(サイテル) 全員	朝食(サイテル) 全員
7:30			
8:00		準備	準備
8:30			
9:00		玄関集合・徒歩で移動 全員 MTBトレーニングセッション 古郡	玄関集合・徒歩で移動 全員 MTBトレーニングセッション 古郡
9:30		山田	
10:00			
10:30			
11:00			
11:30		MTBコース → レストラン富士見へ移動	MTBコース → レストラン富士見へ移動
12:00		昼食(レストラン富士見) 全員	昼食(レストラン富士見) 全員
12:30		休憩(ゴロリンエリアorベロドローム)	
13:00	集合・受付 @ベロドローム 全員 荷物:ROOM15へ	MTBトレーニングセッション 古郡	終了後 ベロドロームへ移動 簡単な閉講式 解散
13:30	簡単な閉講式終了後 全員 徒歩にてMTBコースへ移動	山田	
14:00	自転車合わせ等の後 古郡 MTBトレーニングセッション 山田		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	片付け、徒歩で移動 全員 MTBコース → ベロドローム	片付け、徒歩で移動 全員 MTBコース → ベロドローム	
16:30	車両にて移動 ベロドローム → サイト 全員 サイテルにチェックイン	車両にて移動 ベロドローム → サイト 全員 サイテルにチェックイン	
17:00	自由時間	自由時間	
17:30			
18:00	夕食(サイテル) 全員	夕食(サイテル) 全員	
18:30			
19:00	自由時間	自由時間	
19:30	ミーティング	オリンピアン講話 小口 保護者等も参加可能	
20:00	自由時間	自由時間	
20:30		自由時間	
21:00			
21:30			
22:00	消灯・就寝	消灯・就寝	
22:30			

12月28日

静岡新聞 朝刊



マウンテンバイクの練習に取り組む参加者
＝伊豆市の日本サイクルスポーツセンター

MTB技術向上へ
小中学生も合宿

伊豆

伊豆市の日本サイクルスポーツセンターは27日、小中学生を対象にしたマウンテンバイク(MTB)キャンプをセンター内の伊豆MTBコースで始

めた。29日まで。

県内外の小学3年から中学1年までの10人が参加した。日本スポ

ーツ協会公認自転車コースの山田将輝さんと吉郡今日史さんが講師を務め、東京五輪で使用された同コースで技術を磨く。リニュー

に3回出場した小口貴久さんを招いた講話もプログラムに盛り込んだ。

参加者は初心者からレース経験者まで能力はさまざまのため、初日は乗車時の姿勢など基礎から学んだ。センターの担当者は「楽しみながら魅力を感じてほしい」と期待した。

12月30日

伊豆日日新聞



伊豆MTBコースのセクションで乗り方を実習する参加者
＝伊豆市大野の日本サイクルスポーツセンター

CSC

MTBの基本学ぼう

実習と講話 小中学生対象「キャンプ」

伊豆市大野の日本サイクルスポーツセンター(CSC)は29日まで、小中学生を対象にした1泊3日の「MTB(マウンテンバイク)キャンプ」を実施した。県内外から小学5年～中学1年の10人が参加し、東岳五輪で使われた伊豆MTBコースで基本技術を実習した他、オリエンタルの講話を通してスポーツに取り組む姿勢を学んだ。

スポーツ取り組む姿勢聞く

MTB競技層の拡がら技術の習得に励んだ大人間形成を追いだ。大西将太郎さん(三)初めて実施した。日本 島向山小6年)は「コ」スポーツ協会公認自転車 ツゴツした道を多少走車コーナの山田将輝さん(三)と話をした。

講師を務めた。 講話はオリエンタルの講話を通してスポーツに取り組む姿勢を学んだ。 参加者はMTBに乗るに3回出場し、現在は本から指導を受け、伊豆MTBの各コースの各会エリートアカデミーセクションに挑戦した(英才教育)事業のディ

レクターを務める小口 貴久さんが担当した。 冬季五輪を目指した 経緯を交え「夢に近づ ぐために練習も自分で 考えてやってみる。協

力してくれる味方を増 やすことも大事」と語 った。また五輪のモツ トーを紹介し「人間力 なくして競技力向上な 」。よりスポーツがう まくなるように人間力 も磨こう」と呼び掛け た。上坂望さん(三島 山田小5年)は「人間 力が大切だと分かつ た。一つ一つの行動を 大事にしていきたい」と表情を引き締めた。

1月08日

伊豆日日新聞



MTBヤングキャンプで講話を担当した「リユージュ」のオリンピック小口貴久さん(右から、
競技用の靴や手袋を見せてもらう参加者＝伊豆市大野の伊豆ペロドーム12月28日)

自己紹介

小口 貴久（おぐちたかひさ） OLY

◆競技歴

リュージュ競技 男子一人乗り / 二人乗り

- ・ 2002年ソルトレイクオリンピック 出場
- ・ 2006年トリノオリンピック 20位
- ・ 2010年バンクーバーオリンピック 30位



◆学歴

- ・ 信州大学大学院教育学研究科 修士（教育学）
- ・ 日本体育大学大学院体育科学研究科 博士（コーチング学）
スポーツバイオメカニクス、コーチング、スポーツ情報戦略



◆業務など

- ・ 日本オリンピック委員会 エリートアカデミー事業ディレクター / アスリート委員
- ・ 日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟 医・科学部員 / 指導者養成部員
- ・ 日本氷上スポーツ学会 理事
- ・ 日本オリンピックアカデミー セッション委員会副委員長

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

マウンテンバイクは全たくといっていいほど"しりませんでした。
ですが、とても楽しくて成長できたと思います。

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

とても楽しかったです。おまぎごえは、全部できました。
マウンテンバイクを買ってほしいです。来年もこのような
企画がまたよいです。

名前: えさか のぞむ
上坂 七月

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

MTBはまたやったことがなかったのでもう一度出かけてなんかがクリア
できたから

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたい
と思いましたか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

さいごのレースでこの場でいちばんつか
たのでみさしぶりにほんきをほりました

名前: 大西将太郎

2022 CSC MTB
2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

友達がいいたからいけなそうなところもいけるようになったし、サイクルで遊べることかどできたから

II. MTB

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III.

最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

楽しかった。サイクルのまわりの増え嬉しい

名前: 田畑 遥都

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

- ①楽しかった ②楽しくなかった ③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

ふだん乗りたいコースも走れるようになることが出来たから。

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

- ①興味を持った (続けてみたい)
 ②興味はもてなかった (やろうとは思わない)
 ③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

名前: 山中祐輝

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

- ①楽しかった ②楽しくなかった ③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いましたか。

- ①興味を持った (続けてみたい)
 ②興味はもてなかった (やろうとは思わない)
 ③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

さくらドロップをもういちどはしめたらよかった

名前: 伊豆久直

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

前まで、できなかつたことが、できるようになつたから。ツインフルに楽しかった。(ジャンプすること)

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

・もっと色々なエリアにちよせんしたい

名前:

瀬戸山 紀介

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

- ①楽しかった ②楽しくなかった ③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

ふだん練習できないレースでしか見ない子や自分より速い子と練習できて、いままでいけなかったタイムをいけるようになり、新たな関係が生まれたから。

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

- ①興味を持った (続けてみたい)
②興味はもてなかった (やろうとは思わない)
③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

また参加したいと思った。

名前: 安藤 誠一郎

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

仲間がいたから。

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いましたが。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

もて邑人女とろに行きたい。

名前: 伊藤 隆聖

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

なにかやりたいから

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

もういっかいあってほしいです
あまいっえとさしつかえか
たのしかったです。

名前:

大塚 平蔵

2022 CSC MTB ヤングキャンプ アンケート

I. あなたは、このキャンプに参加して楽しかったですか。

①楽しかった

②楽しくなかった

③どちらとも言えない

その理由を教えてください。

いろいろなところをできるから

II. MTB や他の自転車競技に興味を持ちましたか。もしくは今後、続けてみたいと思いませんか。

①興味を持った (続けてみたい)

②興味はもてなかった (やろうとは思わない)

③どちらとも言えない

III. 最後に、キャンプについて感想や意見があれば教えてください。

たのしかったです

名前: _____