

<様式2>

2020年3月4日

公益財団法人 JKA

会 長 笹部俊雄 殿

特定非営利活動法人ファーストペダル

理事長 大久保聡

(公 印 省略)

自転車競技普及事業の事業完了報告書

下記のとおり報告致します。

記

1. 助成事業者名	特定非営利活動法人ファーストペダル
2. 助成事業名	自転車未来プロジェクト
3. 助成金額	530,000円
4. 事業実施日	2019年4月28日～2020年2月17日
5. 連絡先	鹿児島県肝属郡南大隅町根占川南 3267-5 0994-24-3021 担当：大久保
6. 添付書類	・事業報告書 ・収支決算書 ・事業の実施内容及び成果に関する報告書 ・事前計画・自己評価書 ・証拠書類

以上

事業の実施内容及び成果に関する報告書

1. 事業名 自転車未来プロジェクト

2. 事業の実施経過

(1) 事務手続き関係

2月22日 申請書提出

3月26日 決定通知書受理

4月1日 事業の決定

6月25日 概算助成金の受領(397,500円)

4月28日 事業の実施開始

2020年2月17日 事業の実施終了(全14回)

2020年3月4日 事業完了報告書提出

(2) 事務関係

3. 事業実施内容及び成果

(1) 実施内容

事業内容	実施日	実施場所	時間	受益対象者	参加人数
ランニングバイク体験会 自転車乗り方指導	4/28	鹿屋市 霧島が丘公園	1日	幼児～中学生	約120名
ランニングバイク体験会 自転車乗り方指導	5/5	肝付町 大鍋広域公園	1日	幼児～中学生	約235名
ランニングバイク体験会 自転車乗り方指導	2020/ 2/16	屋久島町 尾之間	1日	幼児～小学生	約40名
障害者の方とタンデム自転車 を活用したサイクリング	5/3	鹿屋市 リナシティ鹿屋	半日	小学生～一般 (障害者)	約105名
障害者の方とタンデム自転車 を活用したサイクリング	9/23	鹿屋市 寿自動車学校	1日	小学生～一般 (障害者)	150名
障害者の方とタンデム自転車 を活用したサイクリング	12/21	鹿児島市 桜島	半日	一般 (障害者)	10名

自転車競技者発掘及び育成 (自転車整備講習)	2020/ 2/8	南大隅町 川北集会施設	1 日	小学生～一般	15 名
自転車競技者発掘及び育成 (トレーニング講習)	2020/ 1/25	南大隅町 自転車競技場	1 日	中学生～高校生	10 名
自転車競技者発掘及び育成 (トレーニング講習)	2020/ 2/1	南大隅町 南大隅町体育館	1 日	小学生～一般	15 名
自転車競技者発掘及び育成 (競技自転車教室・体験)	11/1	曾於市 岩南小学校	半日	小学生	25 名
自転車競技者発掘及び育成 (競技自転車教室・体験)	11/23	南大隅町 なんたん市場	1 日	幼児～一般	60 名
自転車競技者発掘及び育成 (競技自転車教室・体験)	2020/ 1/18 1/19	奄美市 ビッグツー奄美 特設会場	1 日	小学生～一般	70 名
自転車競技者発掘及び育成 (競技自転車教室・体験)	2020/ 1/21	鹿児島市 樟南高校	半日	高校生	20 名
自転車競技者発掘及び育成 (競技自転車教室・体験)	2020/ 2/17	屋久島町 屋久島高校 中央中学校	半日	中学生～高校生	100 名

(2) 成果

【ランニングバイク体験会・自転車乗り方指導】

今回も地域のイベント等に含ませて開催し、大勢の方に参加し体験してもらい楽しんでもらうことができた。

ランニングバイクの普及が進み、その成果もあり自転車への移行も早くなっているように感じた。しかしながらヘルメットの着用は 100%とは言えない。体験会をするにあたりヘルメット着用は必須ではあるが、未だに着用を嫌がる子ども達がいた。普段から着用の習慣がないと思われる。自転車への関心も高くなっている近年、ヘルメットの着用などのルール、マナー等を徹底し習慣づける指導を行ってきたがより一層の呼びかけが必要だと感じた。

【障害者の方とタンデム自転車を活用したサイクリング】

鹿児島県では 2018 年 11 月 1 日に公道での走行が解禁となった。公道走行する機会も増えてくる事を考え自動車学校を貸し切ったイベントを開催した。自動車学校の教員の協力をいただきながら交通指導を行った。健常者、障害者関係なく楽しめた。

公道でのサイクリングでは初めての参加者もあり大変喜ばれた。サイクリング終了後に希望者で、昼食をとりながら親交を深めた。今回の参加者は視覚障害者が一番多かった。普段の生活範囲からかけ離れた行動に楽しめ、感動したとの感想があった。また参加したいという声が多かった。

【自転車競技者発掘及び育成】

「自転車整備講習」では洗車講習を予定していたが、車輪の組み立て講習の希望が非常に多く車輪組み立てに変更となった。数名ずつのグループに分かれ試行錯誤しながら楽しく学んだ。非常に難しい分野ではあるが普段乗っている自転車がどのように作られるのか興味をもってもらう講習となった。

「トレーニング講習」では小学生以上を対象にスポーツパフォーマンス向上を目的にした講習を行った。垂直跳びを例に身体の使い方、考え方を測定したりお互いに動画撮影したりしながら学んだ。意識することで変化する身体の動きが実感できた様子だった。中学生以上を対象に行った講習では、実技面だけではなく、メンタル面、トレーニングの方法などこれまで経験してきたことを踏まえて指導した。こちらでも意識することで変化する身体の動きが成果として表れていた。

「競技自転車教室・体験」では小学校、中学校、高校での体験教室や測定を行った。競技自転車は見たことはあっても乗ったことがない人がほとんどで初めての経験に怖がりながらも楽しんでいた。その他、不特定多数の人が集まる場を活用し全ての方々を対象として競技自転車体験、ワットバイク体験・測定を行った。奄美大島では子どもたちの参加が多く賑った。初めての経験に興奮していた様子だった。

業界等において今後予想される効果

- (1) ランニングバイクの普及により自転車への移行が早くなる。
 - 幼少期からの自転車及び競技用自転車への関心が高まる。
 - 自転車走行のマナーへの関心が高まる。
 - 障害を持った方でも楽しく気軽にサイクリングできるようになり行動の幅が広がる。
 - 体験会や自転車選手との交流により敷居が下がり、今後も競技者が増えていくと見込んでいる。

事前計画/自己評価書

1. 自己評価

① 実施計画

度々台風や雨天等で延期することがあったが、全体的に計画的に実施できた。スタッフとの日程調整が思うようにいかず少数で活動することもあったが、効率よく行えた。競技自転車教室・体験では自転車競技場での活動を計画していたが、競技場整備や大会等が重なり計画通りにいかなかった。しかしながら、学校への訪問や地域へのイベント等でたくさんの人に体験してもらうことが出来た。

② 事業の実施結果

ランニングバイク・自転車乗り方指導については毎回参加者が多く楽しんでもらえた。屋久島では非常に天気が悪い中ではあったがたくさんの子供たちが参加してくれた。

障害者の方とタンデム自転車を活用したサイクリングについては今回も自動車学校の協力のもと実施することが出来た。初めての体験者も多く健常者、障害者が自転車を通じて交流できたことが何よりだった。

自転車競技者発掘及び育成については体験会を多く行った。たくさんの方に競技自転車を知ってもらい体験してもらった。整備講習、トレーニングの分野からも興味を持ってくる人もおり、発掘・育成と充実して行えた。

③ 事業の成果

ランニングバイク・タンデム・競技用自転車、多種多様の自転車を通じて幼児から高齢者、障害者と交流ができ、親しんでもらう事が出来た。

野球やサッカーのように簡単に体験できるものではない中で事業通じて体験してもらい競技自転車の魅力を伝えることが出来た。

④ 自己評価

全体的に充実した事業が実施できた。スタッフとの日程調整がうまくいかず少数での対応となったこともあったが効率よく対応できた。支出においては計画以上にかかった部分もあり反省すべき点である。まだまだマイナーな部分があり参加者が急激に増えることは考えられないが地道に活動していくことが大切だと感じた。

⑤ 実施計画を踏まえた、事業全体についての意見・所感
タンDEM自転車を活用したサイクリングでは 3 回の計画だが、それ以上に要望が多い。増加も検討しているが現状はこのままで実施していく。
トレーニングの講習内容についてはもっと興味を持ってもらい参加者が増えるよう改善が必要。
発掘については大変好評であった為回数を増やした。結果競技者増加につながる傾向にある。

⑥実施計画において明記された効果測定に対する結果
【ランニングバイク体験会・自転車乗り方指導】
参加人数 395 名 対象者 1 歳～11 歳
自転車に興味があるか？興味がある 94%どちらでもない 6%
自転車を所有しているか？持っている 67%持っていない 33%

【障害者の方とタンDEM自転車を活用したサイクリング】
参加人数 265 名 対象者 3 歳～65 歳
タンDEM自転車は初めてか？初めて 91%経験あり 9%
感想：楽しかった。バランスが難しかった。最初は怖かった。家族用に欲しくなった。気持ちよかった。以前は自転車に乗っていたが目が見えなくなってから初めて乗り、風を切る感覚が懐かしく感動した。下肢に障害があり、初めて自転車に乗った。嬉しかった。パイロットの方の心遣いに感謝。

【自転車競技者発掘及び育成】
「自転車整備講習」
参加人数 15 名
感想：車輪が組み立てられて出来るとは知らなかった。難しかったが完成した時はうれしかった。素材が色々あることにびっくりした。少しの締め方で変化することに驚いた。自転車を大切にしたいと思った。軽くてびっくりした。

「トレーニング講習」
参加人数 25 名
添付資料に基づいて行った。個々のスマートフォンで動画を撮影したりして動作確認をしながら身体の使い方の変化を評価した。
意識することで変化することを学んだ。

「競技自転車教室・体験」

参加人数 275 名

体験して将来、自転車の選手になりたいと思いましたか？

なりたい4% 少し興味がある21% 思わない75%

感想：Q競技用自転車に対しての第一印象はどうでしたか？

疲れそう。タイヤが細く操作が難しそう。スピードがすごい。難しい。ハンドルが低い。ブレーキないの？楽しそう。筋トレがない競技だと思った。簡単そう。すごい。マイナースポーツだと思った。きつそう。スピード感、スリルが楽しそう。前傾姿勢がきつそう。かっこいい。危険そう。サドルが高い。とても軽そう。ブレーキがなく不思議。

※難しそうとの感想が多い

Q体験した感想を教えてください。

楽しかった。おもしろかった。すごかった。難しかったけど楽しかった。勢いがすごい。こぎづらかった。プロのすごさを知った。体幹が大事。簡単だった。怖かったけど楽しかった。全身を使う。急に止まらない。また体験したい。ペダルが重かった。興味を持った。思ったより怖くなかった。バランスが難しい。自転車に乗れないが楽しかった。挑戦できてよかった。予想通り難しかった。選手は努力しているのに賭け事に使われて悲しくなりました。もっとやりたい。乗れてうれしかった。

⑦優れている点・課題・改善すべき点

ランニングバイク体験については飽きさせない工夫をしていく必要がある。

自転車に移行してからの安全面の指導を強化する。

タンDEM自転車では参加者は増えてきているが、パイロットが増えていない。

周知し活動に参加してもらいパイロット増やしていく必要がある。

競技自転車発掘・育成では奄美大島や、屋久島へ出向くことで普段縁のない方々にも興味を持ってもらえた。体験会を増やした結果、よりたくさんの人に知ってもらい体験してもらうことが出来た。

ローラーだけでなく実際に競技場で走ってもらうことでより興味を持ってもらえる。また、体験会などを通じて興味を持ったのち継続して自転車に乗ってもらう為の施設も提供出来たら今後につながる。

⑧総合評価点

今後も幼児から高齢者、障害者等たくさんの方々が自転車に親しんでもらう為には継続して活動していくことが必要であるとする。

競技自転車・トラック競技に気兼ねなく参加でき楽しめる環境づくりをサポートしていく必要があると感じた。

2019 年度自転車競技普及事業収支決算報告書

助成事業名 自転車未来プロジェクト

自 2019 年 4 月 28 日 至 2020 年 2 月 17 日

1 収入の部

(単位：円)

区 分	予 算 額	決 算 額	差引増減額	摘要
自己資金	185,940	184,842	△1,098	会費・寄付金
参 加 費	30,000	5,000	△25,000	参加費
小 計	215,940	189,842	△26,098	
助成金	530,000	530,000	0	JKA 自転車競技普及事業助成金
計	745,940	719,842	△26,098	

2 支出の部

(単位：円)

区 分	予 算 額	決 算 額	差引増減額	摘要
謝 金	361,000	245,000	△116,000	①半日 4,000 円×10 名 ②1 日 8,000 円×20 名 ③講師謝金 15,000 円×3 名
旅 費	135,000	150,490	15,490	屋久島航空・船賃 38,500 円 奄美大島航空賃 38,700 円 フェリー代 9,600 円 屋久島宿泊 42,000 円 奄美宿泊 13,000 円 駐車場・車両費 8,690 円
機材借上げ料	36,000	81,000	45,000	タンデム自転車 12 台×2,000 円 競技用自転車 14 台×3,000 円 ワットバイク 5 台×3,000 円
消 耗 品 費	140,000	188,465	48,465	事務用品 16,314 円 テント代 21,186 円 整備講習消耗品 19,602 円 部品・タイヤ 20,843 円 GT ローラー 74,520 円 メンテナンス修理 36,000 円
会 場 費	4,840	3,440	△1,400	南大隅町体育館・川北公民館 自転車競技場
運 送 料	30,000	32,099	2,099	奄美大島 15,541 円 屋久島 14,178 円 その他 2,380 円
保 険 料	39,100	19,348	△19,752	①1,040 円×2 回 ②3,600 円×4 回 ③1,008 円×1 回 ④1,860 円×1 回
合 計	745,940	719,842	△26,098	

2020 年 3 月 4 日

上記の通り報告いたします

特定非営利活動法人 ファーストペダル
理事長 大久保聡





自転車未来プロジェクト, 2020年2月1日(土)@根占体育館

スポーツパフォーマンス向上のためのコツ

- 垂直跳を例に**身体の使い方**と**考え方**を学ぶ -

山口大貴

鹿屋体育大学大学院

自己紹介



□ 陸上競技・走幅跳(中学2年-大学2年)

- ・ 国民体育大会・全国高校総体・日本Jr室内

□ 自転車競技・短距離(大学3年-大学院修士2年)

- ・ 全日本選手権チームスプリント優勝(2015)
- ・ 全日本インカレ 全日本学生選手権 国民体育大会
など 6回全国優勝 入賞他...

垂直跳を例に、スポーツパフォーマンスのコツを学びましょう！！



「身体の使い方」と「考え方」を一緒に勉強しましょう！！

■ 垂直跳とは？

□ 様々な競技スポーツに関わる基本的な運動能力

④ 試験科目

ア.技能試験

(ア)自転車による1,000メートルの走行時間

(イ)自転車による400メートル助走後における200メートルの走行時間

イ.適性試験

(ア)垂直跳の跳躍高

(イ)背筋力計による背筋力

(ウ)長座体前屈による柔軟性



競輪



競艇

参照値

(1) 基礎データ

表1. 垂直跳び跳躍高

性別	カテゴリー	測定人数 (人)	平均値	± 標準偏差	最小値	最大値
男	シニア	807	53.2	± 6.8	25.7	79.0
	ジュニア	384	51.2	± 7.2	26.5	79.2
女	シニア	518	39.0	± 4.1	19.0	64.2
	ジュニア	336	39.4	± 4.8	23.5	56.3

(単位: cm)

表2. CMJ (腕振りなしの垂直跳) 跳躍高

性別	カテゴリー	測定人数 (人)	平均値	± 標準偏差	最小値	最大値
男	シニア	562	47.8	± 5.7	22.1	70.0
	ジュニア	317	44.2	± 6.3	25.6	66.5
女	シニア	316	34.1	± 4.0	11.6	55.5
	ジュニア	222	33.9	± 5.5	20.2	52.2

(単位: cm)

競輪・競艇(公営競技)
試験で用いられる

運動能力検査の
横断調査 n=807(JISS)

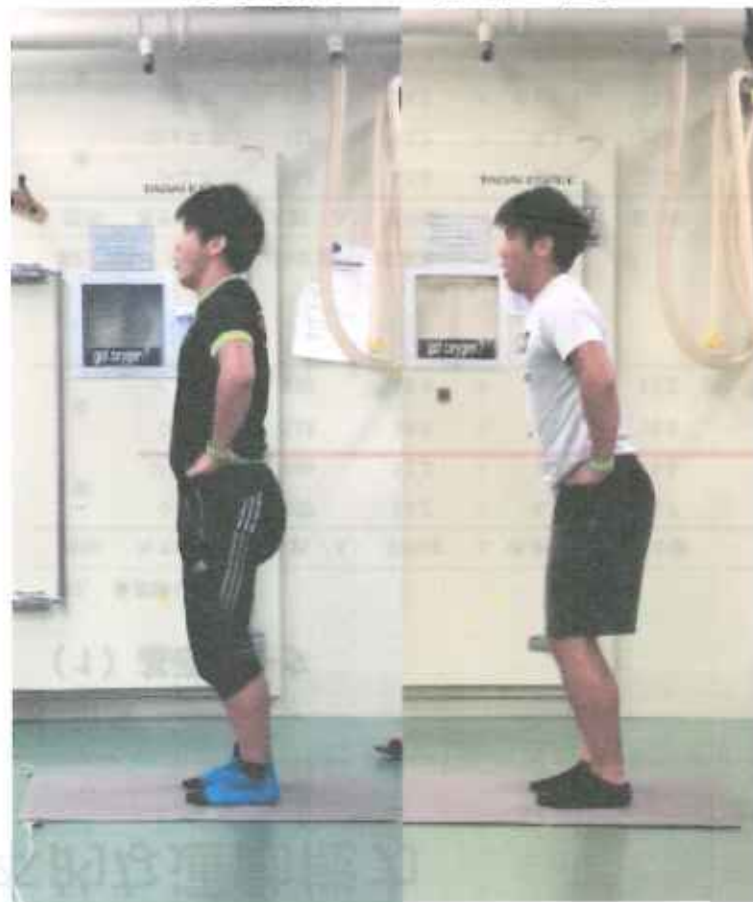
■ 垂直跳の記録を1ヶ月で10cm更新した

[垂直跳]



腕の反動を利用して跳躍する
左: 65.1cm、右: 75.1cm

[反動なしの垂直跳]



腰に手を添えて跳躍する
左: 59.3cm、右: 66.0cm

質問

＝輝星日誌

⑤輝星時の記録を振り返る(まとめ)

**スポーツのパフォーマンスを高めるためには
どうすればよいのでしょうか??**

①スポーツの記録を振り返る(まとめ)



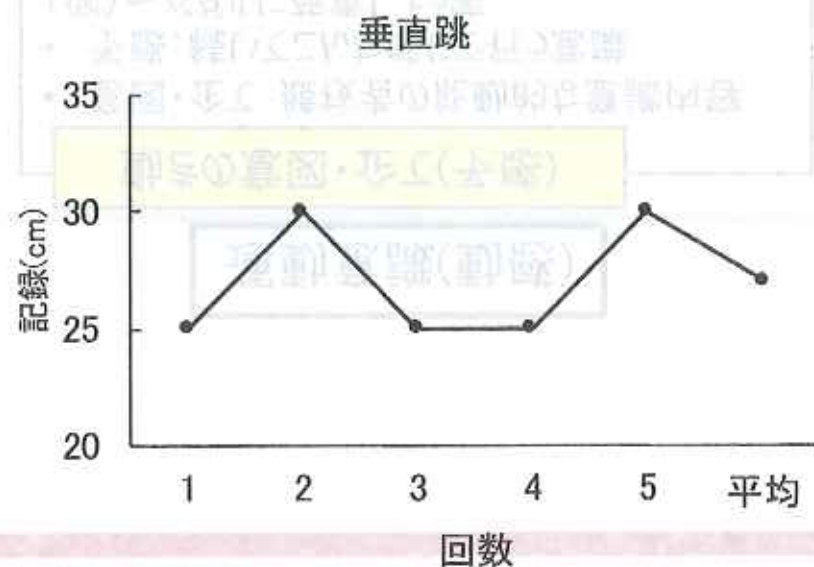
スポーツの記録を振り返る(まとめ)

私が記録を伸ばした時のポイント

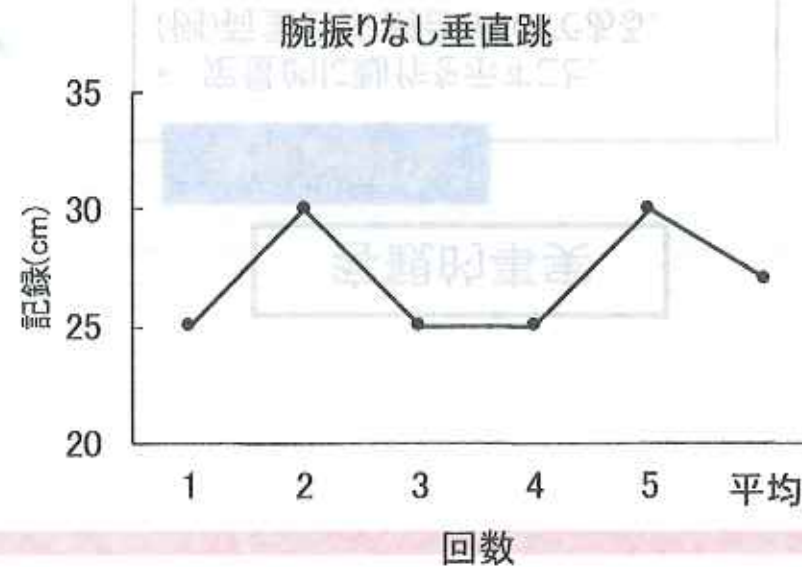
- ① どうやったら跳べるか考えた(身体の使い方)
＝動画撮影
- ② 練習時の記録を振り返った(考え方)
＝練習日誌

記録チェックシート

試技数	授業前		授業後		運動意識	
	垂直跳 (cm)	腕振りなし垂直跳 (cm)	垂直跳 (cm)	腕振りなし垂直跳 (cm)	意図	感覚・感じ
1						
2						
3						
4						
5						
平均						

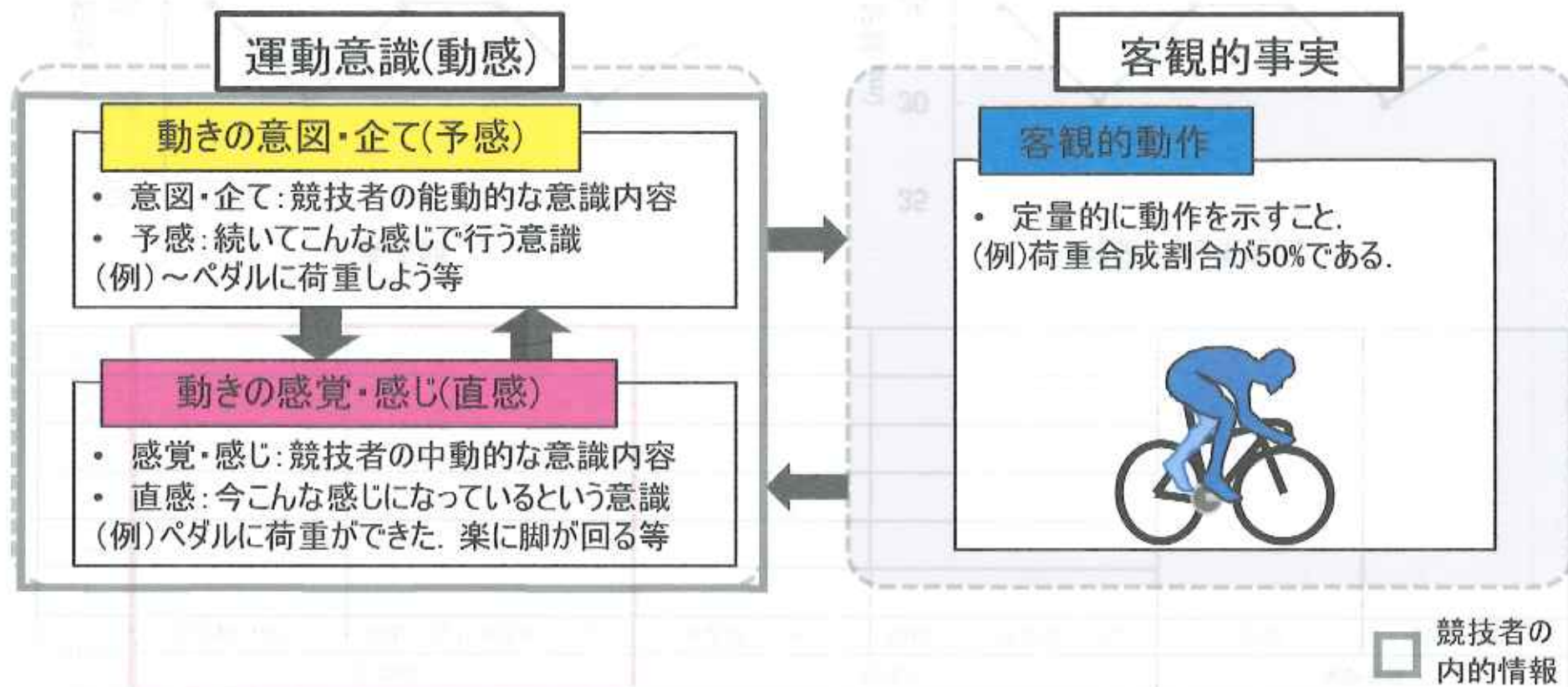


—●— 授業前



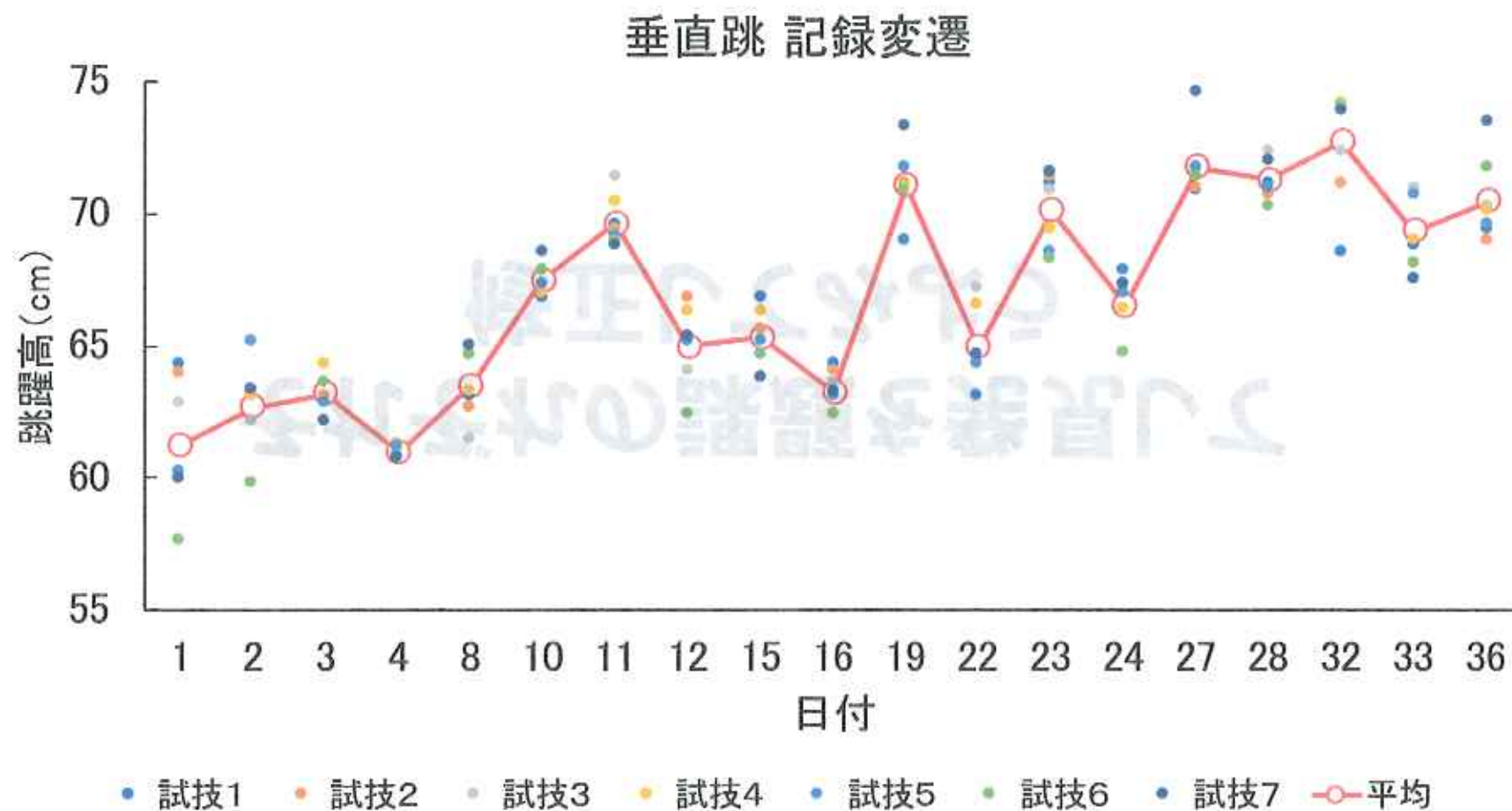
—●— 授業前

競技者の運動構造



金高(2017)を参考に発表者が改変作図.

■ 私の記録紹介(データの見方説明)



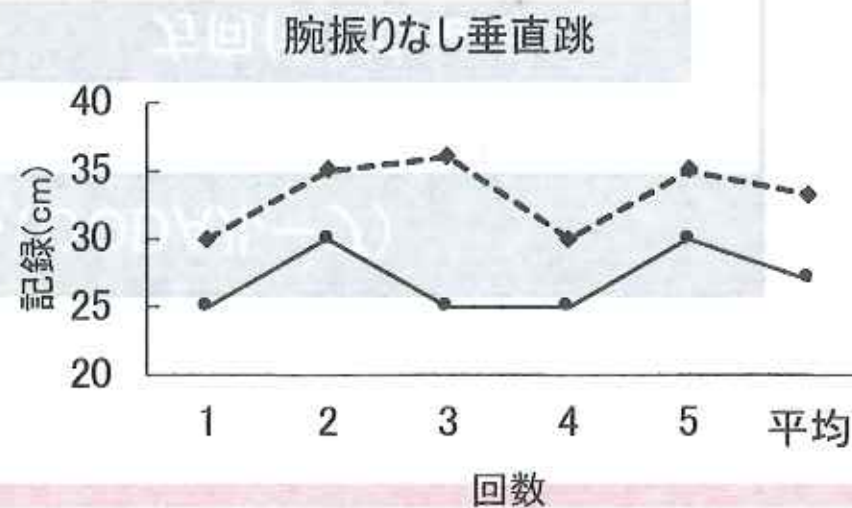
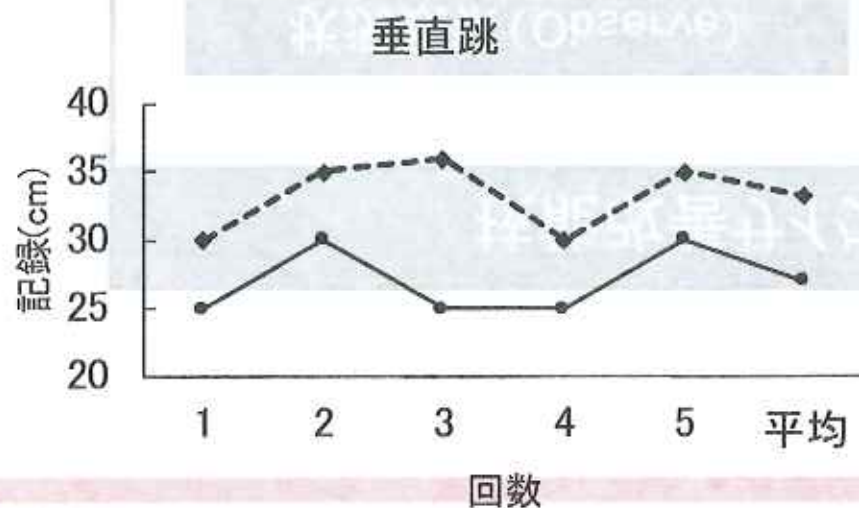


それぞれの課題を発見して
修正してみよう



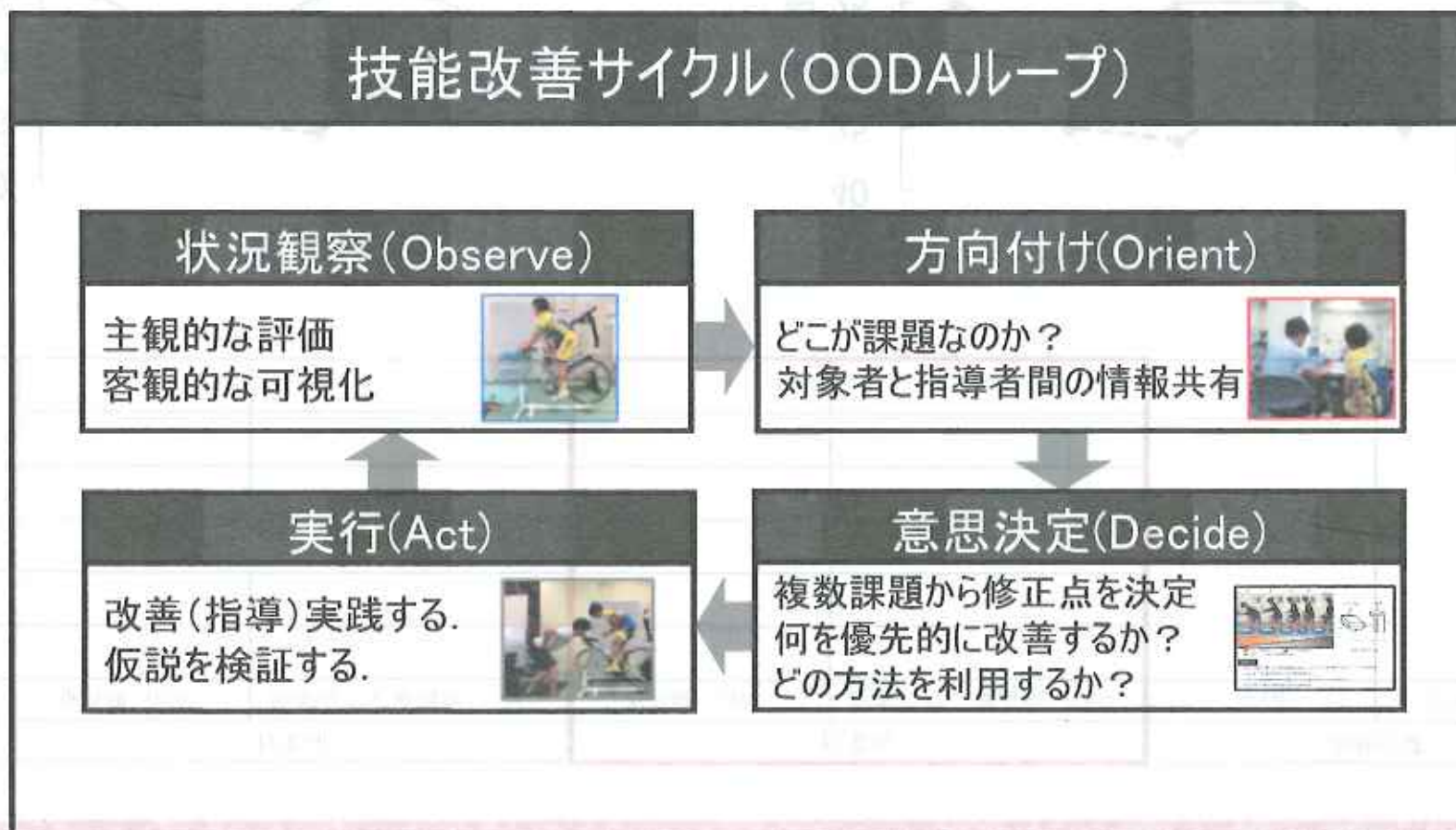
記録チェックシート

試技数	授業前		授業後		運動意識	
	垂直跳 (cm)	腕振りなし垂直跳 (cm)	垂直跳 (cm)	腕振りなし垂直跳 (cm)	意図	感覚・感じ
1						
2						
3						
4						
5						
平均						



—●— 授業前 -◆- 授業後

—●— 授業前 -◆- 授業後



John(2010)を参考に発表者が改変作図。

4/28 ランニングバイク体験会自転車乗り方指導（鹿屋市）



5/5 ランニングバイク体験会自転車乗り方指導（肝付町）





5/3 障害者の方とタンデム自転車を活用したサイクリング（鹿屋市）



9/23 障害者の方とタンデム自転車を活用したサイクリング（鹿屋市）



12/21 障害者の方とタンデム自転車を活用したサイクリング（鹿児島市）









11/1 自転車競技者発掘及び育成【競技自転車教室・体験】(曾於市)









