

自転車教室

今回の自転車教室は、例年になく雨が
多い日程でした。室内で練習しなければ
ならない日もありましたが、その分、漕
ぎ出しやブレーキの集中練習をすること
ができました。

指導をして感じたことは、初日から3
人の受講者全員が、背筋がピンと伸びて
姿勢がよかったことです。なぜ姿勢が
大事かという、前傾姿勢だと、ハン
ドルを支える腕に余計な力が入りすぎてしまい、ハンドルの操作が上手くいき
ません。後傾姿勢だと、ペダルを漕ぐ足に力が伝わりにくくなるので
す。当然、姿勢が良いほうがバランスも取りやすくなります。是非、いま自転
車を練習している方は、背筋が伸びているか確認してみてください。



背筋を伸ばして