

# 「やまめの学校」出張教室 in いばらき

やまめ工房代表 堂城 賢 (たかぎ まさる) 氏による  
「やまめの学校」が“いばらき”にやってきます。

やまめ工房は、安曇野を中心に  
MTB スクール・ロードバイクスクール  
「やまめの学校」を全国で開催しています。  
今回はやまめの学校が一番重要視している、座学の講座です。  
身体が自由自在に動く足裏の荷重位置や正しい荷重移動、  
身体の動かし方や作り方について講義いたします。  
会場外での実走行はありません。  
軽装でおこしてください。



**2015年**  
**2月14日** **土**

**14:00~17:00 (受付 13:00~)**  
**会場：筑波学院大学3階 教室**

茨城県つくば市吾妻3丁目1 無料駐車場有り  
自転車での参加者は大学の駐輪場をお使いください。

**参加費：1,500円 (テキスト代含む)**

参加費は、当日受付にてお支払いください

たかぎ まさる  
講師：**堂城 賢** 氏 やまめ工房代表



事前申込  
先着順  
定員50名



## 講師プロフィール

たかぎ まさる  
やまめ工房代表 **堂城 賢** 氏

高校から本格的に自転車を始め、高校1年生の時には一人でランドナーで北海道一周旅行をする。その後MTBの楽しさに目覚め、日本におけるMTBレース創成期よりプロライダーとして18年間活躍。日本で初めて29er(車輪の大きさが29インチのMTB)をレースで使用、今日の29erブームをけん引したバイオニア。人呼んでMr.29er。ロードもツールド北海道に北海道選抜チームのエースとして出場、3年連続の完走を果たす。

現在は長野県安曇野市で年間約700名の生徒が受講するライティングスクール「やまめの学校」を主宰。29erを極めた事で得た独自の理論に基づく、重心の軸・荷重移動は多くの雑誌等で特集されている。誰でも楽に速く走れる、わかりやすい指導には定評があり、スクールや多くのイベントを通じて、多くのサイクリストに走る楽しさを伝えている。



堂城 賢 著  
『自転車の教科書』

## 主催

茨城県  
NPO法人りんりんプロジェクト

## お問い合わせ・お申し込み先

NPO法人りんりんプロジェクト  
TEL: 029-869-4031 FAX: 050-3730-0109  
E-mail: info-event@npo-rp.org  
※申込み受付後、約1週間以内に受付証を送付いたします。



## 会場案内

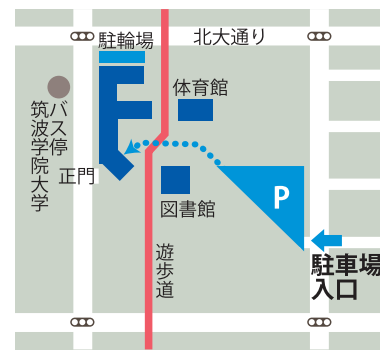


## 筑波学院大学

### 3階 教室

〒305-0031 茨城県つくば市吾妻3丁目1  
TEL: 029-858-4811 (代表)

- つくばエクスプレスつくば駅(地下)下車、A2出口から徒歩7分
- JR常磐線土浦駅下車、西口(バスのりば2番)から  
・ 関東鉄道バス筑波大学中央行き約30分で筑波学院大学下車
- JR常磐線ひたち野うしく駅下車、東口(バスのりば1番)から  
・ 関東鉄道バス筑波大学中央行き約30分で筑波学院大学下車  
・ または、JRバスつくばセンター行き約20分で行きつくばセンター下車徒歩7分
- 高速バス(特急つくば号)で東京駅八重洲南口から約65分  
・ つくばセンター下車徒歩7分
- 駐車場案内



## お申し込み先はこちら

氏名、連絡先をご記入の上電話、FAX、メールにてお申し込みください。  
※ 申込み受付後、約1週間以内に受付証を送付いたします。

NPO法人りんりんプロジェクト

FAX: 050-3730-0109 (24時間対応)

E-mail: [info-event@npo-rp.org](mailto:info-event@npo-rp.org)

参加申込書 (FAX 用)		<b>050-3730-0109</b>
氏 名		
連 絡 先	住所 〒	
	TEL:	FAX:
	E-mail:	
【送信先】 NPO 法人りんりんプロジェクト		

## お問い合わせ

NPO法人りんりんプロジェクト

TEL: 029-869-4031 FAX: 050-3730-0109 (24時間対応) E-mail: [info-event@npo-rp.org](mailto:info-event@npo-rp.org)