

自己推薦書

年 月 日

公益財団法人日本自転車競技連盟ロード部会 御中

【JCF ロード男子 U23 強化指定自己推薦書】

□氏名／ふりがな	／		
□所属			
□住所			
□電話番号			
□メールアドレス			
□生年月日	西暦	年 月 日 (U23 年目)	
□身長／体重	. cm	／	. kg
□基礎体力データと実施日（わかる範囲で）			
・ 握力			
・ 背筋力			
・ 垂直飛び			
・ 陸上 100m 走			
・ 陸上 1500m 走			
・ WATT BIKE 参考体力テスト	6 秒最大出力：		
	4 分平均出力：		
	20 分平均出力：		
□過去のスポーツ歴と競技成績（年月順位記録等含）			
・ 年月日			
・			
□過去の自転車競技歴と競技成績（年月順位記録等含）			
・ 年月日			
・			
□今回自己推薦対象成績（年月順位記録含）			
・ 年月日			
・			
□JCF 強化指定自己推薦の目的			
・			
・			
□現在の競技への取組状況			
・			
・			

□平均週間トレーニング時間	
□2021 シーズンの総走行時間	
□2022 シーズンの目標成績	
□U23 カテゴリーからの各シーズン目標	
⇒1 年目	
⇒2 年目	
⇒3 年目	
⇒4 年目	
⇒エリート 1 年目	
□競技選手としての目標	
□その目標達成のためのロードマップ	
□その他自己 PR	
□推薦書（ある場合、別に貼付可能）	

以上、私は JCF ロード男子 U23 強化指定選手に選出されることを希望し、自己推薦書を提出いたします。

自己推薦者名 _____