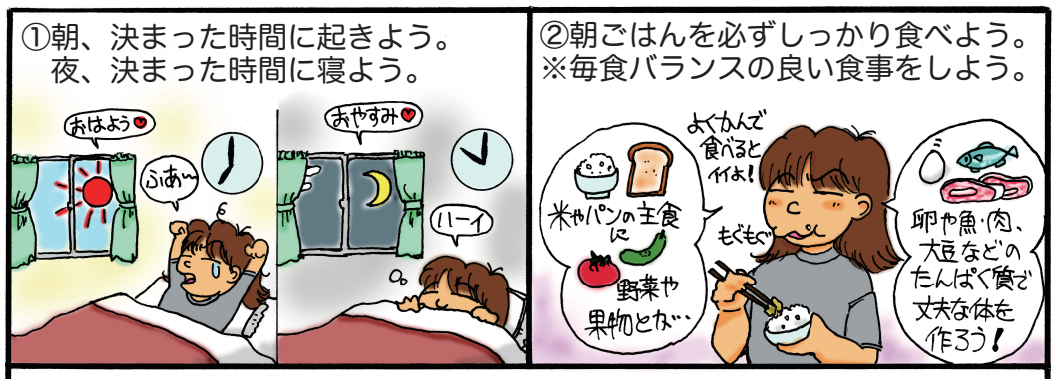
1・普段の生活：毎日の生活から体を作って、自転車を楽しもう！



2・レースの前日：困らないよう十分すぎるぐらいに準備を！



3・レース当日：しっかりとゴールまで走れるようにしよう！



4・レースの後：頑張った分が良い思い出になるようにしよう！

