

7:30~8:00 参加者集合 <ゲートオープン AM6:00> <サポーターの皆様へ>参加2回に1回程度AM7:00頃に来場し、テント設営・受付・車検の手伝いをお願いします。

8:00~8:40 受付・車検

8:50~9:00 全体ミーティング ■クラス表示 <B>基本マスタークラス <F>ファンライドクラス <R>レース系クラス

9:00~11:50

ブレーキング練習

<F・R>

瀧川・奥本

今回のメイン課題はブレーキング車種レベル別に3~4グループに分かれグループ別に走行します。

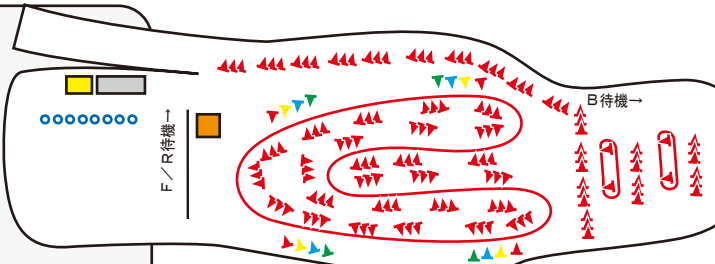
アプローチの異なるコーナーを設定。それぞれに合わせたブレーキングを練習して見て下さい。

課題はブレーキングですがコーナーへのアプローチが悪くなると意味が無いので、立ち上がりまでを意識した上でブレーキングからクリップまでへのアプローチを短く効率良くすることを目指して下さい。

なお、今回はブレーキングポイント優先での練習を行います。※人によってはクリップ優先でポイントを少しずらす方がイメージしやすい方もいらっしゃると思いますが、今回は一度ポイント優先での練習にトライしてみてください。

練習の流れ

- ①コース脇に置いた色違いのパイロンを目安に、最初は狙い通りにクリップに付けなくても良いので、普段のイメージの走行時より少しブレーキング開始ポイントを奥にとってみる。②そのブレーキングポイントから狙ったようにクリップにつけるように練習。③それが出来るようになったら更にポイントを奥にして練習。



基本レクチャー<B>

藪田・伯川

まず基本となるフォームやライディングのポイントをレクチャー。その後、パイロン往復での実走行をインストラクターがチェック、個別にレクチャーを行います。

ブレーキング練習 (GPSロガー測定)<F・R> 藤田

今回のブレーキング練習ではGPSロガーによるデータ測定を行います。

- 9:00~練習説明・グループ分け・インストラクターロガー測定走行
■9:30頃~参加者レベル別走行(3グループ分け/ロガー無し)約10分/入替含む
■10:00頃~参加者GPSロガー測定走行
※レベル別グループを更に2~3グループに分けロガー台数分グループに×約8~10分/入替含む
※ロガーの入れ替えをスムーズに行うため次グループの方は事前に待機・準備をお願いします。
※待機エリアでのウォーマー装着可
★ロガー測定中もキレイなデータを残すため無難にまとめるのではなくチャンネルジッターすることを忘れずに。
★ロガー測定終了後~3グループ分けロガー無しフリー走行(残り時間÷3)
※もし時間的に可能ならロガーデータを基にワンポイントアドバイスを行います。

★自走参加者用のテントは雨天の場合のみ設置します。Dコースには屋根付きのピットはありませんのでテントをお持ちの方は出来るだけご持参願います。※設営時は風で飛ばされないようしっかり固定して下さい。

<受付・車検>コースター(バス)付近にて行います。

12:00~12:50 昼食/休憩

★昼食は各自ご持参願います。

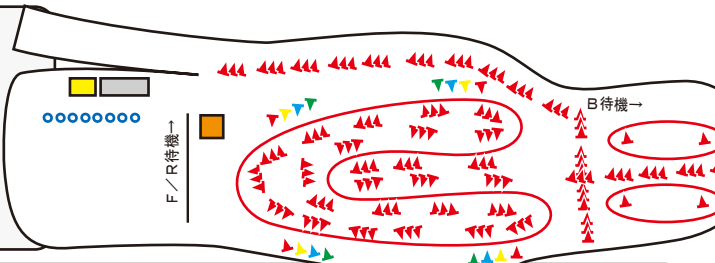
13:00~14:30

ブレーキング練習

<F/R>

瀧川・藤田

午前中から引き続き同じ設定でのブレーキング練習を行います。



基本レクチャー<B>

藪田・伯川

午前中よりもパイロンの間隔を広げた設定でより実践的な走行練習を行います。

ブレーキング練習 (GPSロガー測定)<F・R> 藤田

午前中と同様の流れで再度GPSロガーによるデータ測定を行います。

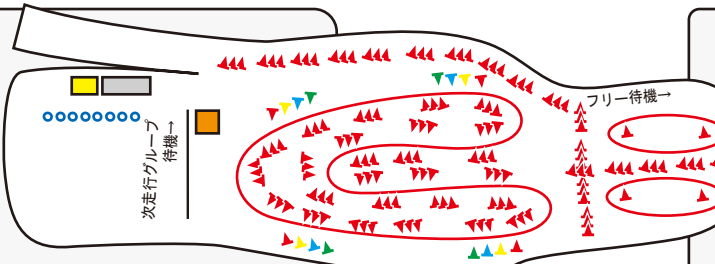
- 13:00~参加者GPSロガー測定走行
※レベル別グループを更に2~3グループに分けロガー台数分グループに×約8~10分/入替含む
※ロガーの入れ替えをスムーズに行うため次グループの方は事前に待機・準備をお願いします。
※待機エリアでのウォーマー装着可
■参加者ロガー測定終了後~時間に余裕があればインストラクターGPSロガー測定走行

14:40~15:30

ミニコース走行練習

<全クラス>

コース設定はそのままクラス別に別れ約10分程度のコース走行練習を行います。基礎練習スペースも残しておきますのでご希望の方は基礎練習もできます。※基本マスタークラスはこの時間の最初と最後に2本走行予定



フリー基礎練習<全クラス>

フリーエリアでは8の字とオーバル設定での自主練習をして頂けます。8の字は1台のみ、オーバルでは間隔をあけて2台までの走行を行って頂けます。自主練習をご希望の方は待機場所で順番に待機して下さい。待機されている方がいる場合、走行は5分以内程度でお願いします。

15:40~ 閉会式

Dコースはコース返却時間が早いので、閉会式終了後出来るだけ早めに撤収できるよう、あらかじめ準備して頂けるようご協力お願いいたします。

- ★ゼッケンを貸し出した方は閉会式時にご返却願います。
★ピットは汚さないよう使用し、もし汚してしまった場合は必ず綺麗に掃除して下さい。
★ゴミは各自お持ち帰り下さい。
★タバコのポイ捨てなどは絶対に止めて下さい。