

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

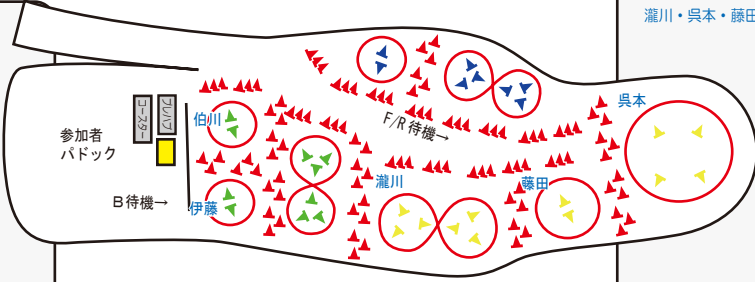
8:50~9:00 全体ミーティング

■クラス表示
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

基本レクチャー

伊藤・伯川
まず基本となるフォームやライティングのポイントをレクチャー。その後、パイロン住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。
※今回は他クラスの内容に合わせて定常円+8の字走行をメインに練習を行う予定です。



定常円+8の字練習<F/R>

瀧川・呉本・藤田
今回はコーナリングの最も基礎となるシンプルな旋回スキル向上を目指すため定常円と合わせて大回りの8の字走行で練習を行います。
ライディングスタイルに関わらず、まずは安定したアクセルワークを心掛け徐々にペースを上げて限界を探ってみてください。実際にタイヤが滑るなどの問題が発生するレベルになったら問題点を探り修正し限界を高めていく事が目的の練習になりますので、ある程度の気合は必要ですが気合だけで走りノーマットで転倒すると怪我のリスクも高くなる上、転倒原因も把握しにくくなるのでできるだけマシンをコントロール可能な状態でトライするよう心掛けて下さい。
青いパイロンは自主練習エリアです。参加人数にもよりますが一回最大5分程度を目安に順に交代して練習して下さい。
黄色いパイロンのエリアはインストラクターによるレクチャーを行うエリアとなります。4グループに分かれ各イントラ×3+自主練を1セットとしてセットごとにイントラを交代し4セットのレクチャーを行います。他参加者のレクチャー中走行待ちの間も担当イントラのアドバイスを聞くことができます。質問等あれば積極的に聞いて下さい。

<受付・車検>コース脇のプレハブにて行います。

★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。

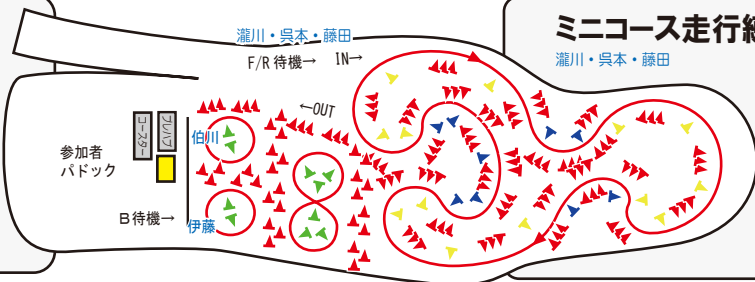
12:00~12:50 昼食/休憩 ★昼食は各自ご持参願います。

12:50~13:00 コース変更<サポーター>

13:00~14:00

基本レクチャー

伊藤・伯川
引き続き基礎練習を行います。参加者それぞれのレベルや課題に応じた設定や内容での練習となります。



ミニコース走行練習<F/R>

午前中の定常円走行での練習をより実践的な走行に活かせるよう回り込んだ設定のミニコースにて走行練習を行います。

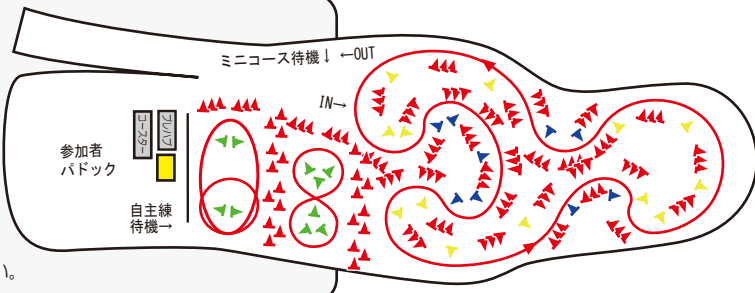
14:00~14:10 コース変更<サポーター>

14:10~15:30

ミニコース走行練習<全クラス>

ファンライド・レース系クラスは引き続き同じクラス分けにて、基本マスタークラスの走行時間を間に入れてレベル別のミニコース走行練習を行います。

自主練習エリアは全クラス利用可能です。走行前にタイマーを5分でセットし、待機している方がいる場合は交代して下さい。



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。