

前日練習会・ファーストステップレッスン資料

7月10日前日練習会・ファーストステップ練習会ご参加の皆様
エントリー頂き有難う御座います。

翌日の大会にベストコンディションで迎えられるよう、熱中症には気を付けて
早めの休憩を心掛けて下さい。

【前日練習会】

・1日の流れ

朝は 8:00 ゲートオープン、8:30 集合となっています。

コース完成次第コースウォーク可能です。

9:00 あたりから受付を開始し、9:20 から朝のミーティングを行います。

本日の注意事項や動線などの説明があります。

10:00~走行開始となります。

3班分けでの走行となります。走行時間、マーシャル担当、休憩時間が設定
されておりますので時間割に沿って練習してください。

12:00~お昼休みです、エンジンを完全に停止して走行を中止してください。

コースオープンしておりますので午後のタイムアタックに向けてコースウォーク
できます。

状況によってはスタッフがコースを走行する場合があります。

12:30 頃からレッスン講師によるコースウォーク講座があります。

内容はあくまで初心者向けとなりますが通常練習会の方も参加可能です。

13:00~午後の走行開始です。

午後はレッスン生が合流してきますので走行時間が 4班分けとなります。

16:00 走行終了です。

会場撤収のお手伝いをお願いします。

終了後にミーティングを行い解散となります。

18:00 までに会場を出ていただきますようお願いいたします。

【ファーストステップレッスン】

この練習会はモトジムカーナ未経験～はじめたばかりの方を中心にモトジムカーナの楽しさを味わっていただくことを目的として、参加者の皆さんに基礎練とその効果測定としてのタイムアタックを楽しんでいただく練習会となります。

講師役のシード選手が皆さんの走りを実際に見ながら一緒に走行してアドバイスをさせていただきます。

講師はプロのインストラクターではなくボランティアの現役選手なのでジムカーナを速く走る以外のことはあまり教えることができませんが皆さんとジムカーナを一緒に楽しみたい、楽しさを伝えたいという熱意を持って指導にあたりますのでどうかよろしくお願いします。

・1日の流れ

朝は 8:00 ゲートオープン、8:30 集合となっています。

8:30 から朝のミーティングを行います。

9:00～走行開始となります。

午前中は基礎練習です、大小の 8 の字や直線スラローム、トライカーナなど基本セクションがいくつか用意されています、時間ごとに担当講師がつきますので講師の説明やアドバイスを受けながら時間割に沿って走行してください。

また聞きたいことや質問などありましたら積極的に講師に声を掛けてください。

一応ある程度のカリキュラムは決めておりますが、講師の判断やレッスン生の希望により変更の可能性があります。

トライカーナエリアはレッスン生や講師とトレイン走行可能です。転倒時など事故にならない車両間隔でお楽しみください。

各セクション特徴がありますので並んでいる方がいる場合は大体一つのセクションにつき 2～3 分を目処に代わってあげてください、交代後はそこに並び直すかもしくは空いてる別のセクションに移動するなどしてください。

譲り合いのご協力をお願いします。

各班走行時間が決まっておりますが時間内でも走り過ぎてマシンを痛めたり疲れから転倒したりすることもありますので走行時間内でも適度に休憩をとってください。

特に経験の浅い方は疲れを感じる前に少し休むくらいのペースで走行してください。

12:00～お昼休みです。

お食事の済んだ方から午後のタイムアタックに向けてコースウォークをしてください。

12:30 頃から講師によるコースウォーク講座があります、一緒にコースを歩いて走りの

組み立て方やコースの考え方をレクチャーします。

なるべく事前にコースを覚えておくと話が入りやすいと思います。

内容は一緒にコースを歩きながら走りの組み立て方やコースの考え方をレクチャーします。

もし時間がタイトでバタバタするのが嫌な方は練習走行を少し早く切り上げたり空いた時間で先に昼食を摂ったりするのもいいかもしれません。

13:00~午後はいよいよタイムアタック

午前中の基礎練の効果測定として基礎の複合であるタイムアタックコースを走行します。

基礎練での講師のアドバイスの意味、「なぜそうしなくてはいけないのか」を実感していただくにはコース走行が一番です。

基礎練も楽しいのですがタイムアタックを走るとよりジムカーナの楽しさや魅力を体感していただけたと思います、最初は難しいことも多いと思いますが午後いっぱい使って走行

できますのできっとたくさんの収穫があるはずです。

タイムアタック中も走行を見て個別に必要なアドバイスを行います。

また必要であれば走行時間中に基礎練エリアでのレッスンを行います。

16:00 走行終了です。

会場撤収のお手伝いをお願いします。

終了後にミーティングを行い解散となります。

18:00 までに会場を出ていただきますようお願いいたします。