

中級・上級者スキルアップスクール 2008

タイムスケジュール

時間	カリキュラム	内容
7:30~8:20	受付・マシンチェック	お申込受付と安全の為 走行車両のチェックを行います
8:30~9:10	開校式	ここでAグループ(中級)とBグループ(上級) を発表します
9:10~9:20	ストレッチ	走行前に身体を解しましょう!
9:25~9:45	先導・ウォームアップ走行	走行ライン先導・身体の慣らしも一緒に!
9:45~10:05	Aグループ フリー走行	ビデオレクチャーの為のビデオ撮影をします 開催毎、撮影ポイントが変わります
10:05~10:25	Bグループ フリー走行	
10:25~11:35	Aグループ マンツーマン走行	担当インストによる マンツーマン走行&フリー走行
	Bグループ ビデオレクチャー	フリー走行で撮影したビデオによるレクチャーと コースサイドでの観察
11:35~12:45	Aグループ ビデオレクチャー	フリー走行で撮影したビデオによるレクチャーと コースサイドでの観察
	Bグループ マンツーマン走行	担当インストによる マンツーマン走行&フリー走行
12:45~13:35	昼食	ライセンスパックの方は 13:15~13:35で講習を行います
13:45~14:15	コース観察	コース内へ実際に出て インストの走行を観察
14:15~14:35	Aグループ ノーブレーキ リアブレーキライディング	ギアを固定し、フロントノーブレーキ リアブレーキのみでライディング
14:35~14:55	Bグループ ノーブレーキ リアブレーキライディング	
15:00~15:20	サスペンション 基本講座	前後サスペンションの基本構造の解説 セッティング講座(グループ毎)
15:20~15:50	Aグループ フリー走行	サスペンションを調整しながら走行 希望者にマンツーマン
15:50~16:20	Bグループ フリー走行	サスペンションを調整しながら走行 希望者にマンツーマン
16:30~16:55	模擬レース フリー走行	インストラクターと模擬レース その後フリー走行

注：当日はマシン整備をする時間がないので前日までに終了させてください。