

# 参加者の皆さまへ

平成29年度


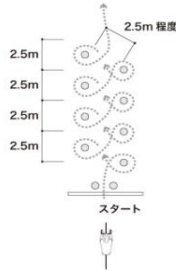


## 第1回きのくに自転車スポーツクラブ

●期 日 平成29年5月21日(日) 13:00~15:00  
(受付時間 13:00~13:20)

### ●教室日程

- ・受付(1Fロビー) 13:00~
- ・開会式(コース側校舎前) 13:25~
- ・テクニック教室(学校内コース) 13:30~
- ・お楽しみレース( // ) 14:30~
- ・閉会式・表彰式(コース側校舎前) 15:00~  
(雨天時:1Fロビー)

### ●今回はこんなことをします!

1. 一本橋		2. 8の字スラローム	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタート地点(端)からゴール(端)を目指して落ちないように走ります。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・2.5m間隔で置かれたコーンの周りを8の字を描きながら回り、ゴールを目指します。</li> </ul>
3. ハイタッチ		4. 急制動	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走りながら片手を上げてハイタッチ! バランス感覚を身につけます。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・急ブレーキをかけ、バランスを崩さないように目的の位置で止まりましょう。滑らないよう、安全に停車できるブレーキングの感覚を覚えます。</li> </ul>
5. 集団走行	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで一緒に走ってみよう!</li> </ul>	6. お楽しみレース	<ul style="list-style-type: none"> <li>・優勝者には豪華賞品!</li> </ul>