

参加者の皆さまへ

平成29年度

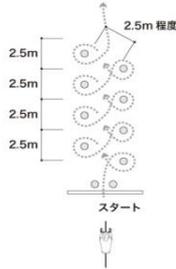
第1回きのくに自転車スポーツクラブ

●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"> ・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。 		<ul style="list-style-type: none"> ・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。
3. ハイタッチ		4. 急制動	
	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		<ul style="list-style-type: none"> ・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。
5. 集団走行	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで一緒に走ってみよう！ 	6. お楽しみレース	<ul style="list-style-type: none"> ・優勝者には豪華賞品！