

令和6年11月6日
日本学生自転車競技連盟

JICF セーフティ・ライド研修会（実地走行研修会）
サイクリスト・自転車競技者のための自転車学校 in 袋井市エコパスタジアム
受講にあたっての案内・注意事項

1. 講習参加の準備について

- ・当日の講習会はレースに参加できる装備にて行います。
ヘルメット、アイウェア、レーサーシューズを着用の上集合してください。
 - ・飲料水を入れたボトルを装着し来てください。
- ※サイクリストの方はレーサーシューズでなくとも構いません。普段自転車に乗るシューズを使用してください。
- ・アイウェアを使用される方は、できるだけ色の薄いもの（クリアやイエローレンズ等）をご準備ください。（アイウェアは無くても受講可能です。）
 - ・当日は気温の低下や降雨が予想されるため、防寒着や雨具などをご用意の上、体調管理に留意してください。
 - ・受付を済ませて9:55の集合を厳守してください。遅刻した場合は受講を認めない場合があります。

2. 駐車場、テントの設置について

- ・講習会はエコパスタジアムのP9駐車場で実施します。（別紙）会場図参照
- ・手前にあるP10を通り抜けて進入してください。P10では、他催しに参加する方も出入りされますので、事故等のないよう、十分に注意して走行してください。
- ・P10には駐車せず、P9内の駐車スペースに、係員の指示に従い、奥から詰めて停車してください。P9内の駐車スペースに停めきれない場合には、台数の多い大学はP8に駐車していただく可能性があります。
- ・雨天対策として、駐車スペース内にテントの設置を認めます。講習間の休憩時に必要とする場合はテントを持参の上、スペースを譲り合って設置してください。

3. その他

- ・P10やトイレ等、講習会場以外の場所での自転車には乗車しないでください。
- ・事前に弁当の注文をされた方は、昼食休憩時間に本部まで取りに来てください。
- ・当日17時以降であればスタジアムのシャワーの使用が可能です。数に限りがありますので、譲り合ってください。
- ・近隣の入浴施設「和の湯」（袋井市諸井2022-3）もご利用ください。

4. 時程について

開始時刻	内容	場所
9:00	受付開始	本部テント
9:55	受講者集合、整列	講習会場中央
10:00	挨拶	講習会場中央
10:05	講習（バイクチェック／目線／重心移動／ブレーキング）	講習会場中央
10:20	実技（重心移動／ブレーキング）	講習会場中央
11:00	実技（一本橋／コーナリング）	講習会場中央
11:30	休憩	
11:40	実技（スラローム／8の字）	講習会場中央
12:25	締め	
12:30	昼休憩（講師によるトークセッション・インタビュー）	
13:30	講習内容説明	講習会場中央
13:40	並走練習	講習会場外周
14:35	集団でのブレーキング	講習会場外周
15:00	休憩	
15:10	ボトルキャッチ	講習会場外周
15:25	集団走行	講習会場外周
15:50	スプリントトレーニングのコツ	講習会場中央
16:00	終了・解散	

※時程・講習内容については講習会の進捗により変更となる可能性があります