



4/18 ジムカーナレッスン  
タイムスケジュール表

企画: GRA  
(1993.4.18 観見)

8:00	ミーティング	インストラクター及び主なスタッフの打ち合せ 受け付けの準備, 会場整理, 参加車の誘導
8:20	受け付け開始	参加者受け付け, ゼッケン配布, パイロンをレッスン用にブロック毎に配備
8:40	受け付け終了	インストラクター及びスタッフ毎のミーティング
9:00 ★	開会	記念撮影(まだ元気), レッスンについて説明, GRA活動の報告, 自己紹介(OLD & NEW), スタッフ紹介, …… 弁当手配
9:15	座学タイム	メインテーマ「アクセル」について講義&デモ走行 &ストレッチング
9:45	レッスン1	各クラス毎に分かれてのレッスン
10:45	休憩	
11:00	レッスン2	各クラス毎に分かれてレッスン 11:30 (弁当の買いだし)
11:55 ★	全員集合&昼食タイム	午後からのスケジュールの説明
12:25	ゲーム	豪華景品あり
12:50 ★	レッスン3	全員集合, 『クリニックタイム』 選ばれた方の走りを見直し・解説 各クラス毎に分かれてレッスン
14:00 ★	レッスン終了&全員集合	タイム測定についての説明, 各スタッフ毎のミー ティング
	コース作成+慣熟歩行	タイム測定用コースの作成
14:40	タイム測定開始	デモ走行「君のバイクはこんなに早い」 全員で手分けしてのタイム測定, オフィシャルワーク
	★ インストラクタートタイム	インストラクターからのアドバイス インストラクターのデモラン
16:00 ★	コース片付け・清掃	全員でパイロン片付けとゴミ拾い
16:15 ★	閉会ミーティング	記念撮影(みんな無事?), 奨学給制度合格者発表 今後のスケジュールの説明 スタッフ終りのあいさつ
16:45	閉場	

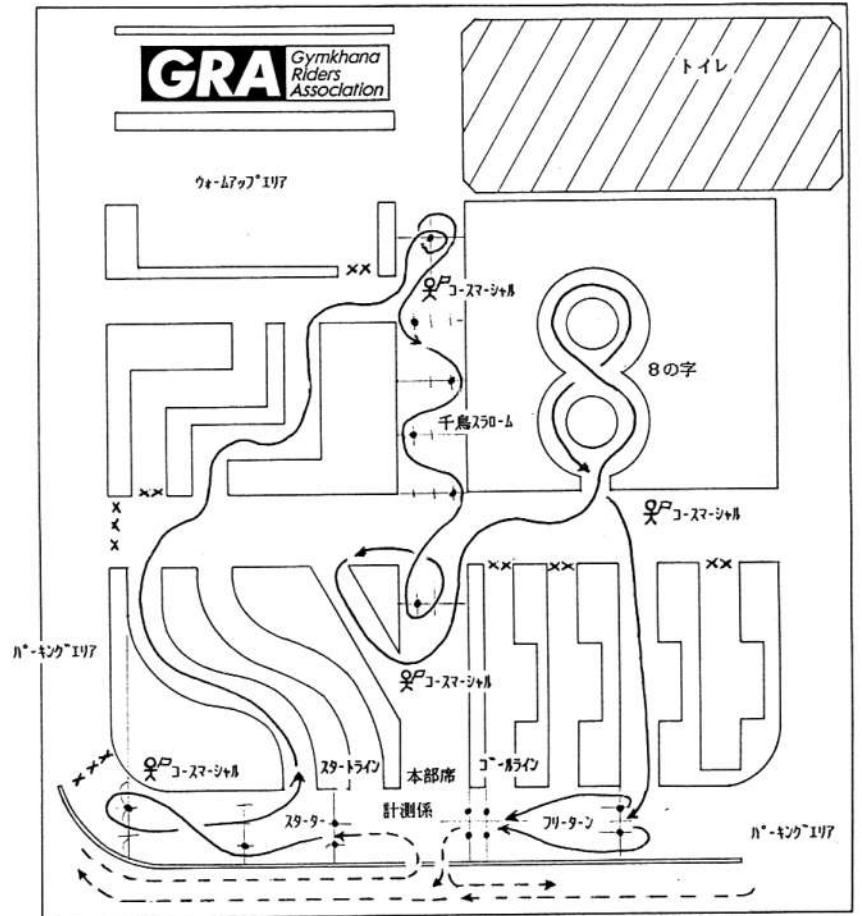
◎今回のレッスンテーマは「アクセル その1」です。  
◎総ての運営は参加者全員の協力によって行なわれます。ご理解とご協力をよろしく。  
★印は全員集合の時間です。時間に遅れないよう集まって下さい。(ペナルティー制あり)

タイム測定進行順	A クラス	B クラス	C クラス
1	タイムトライアル		スタッフ&マシナル
2	スタッフ&マシナル	タイムトライアル	
3		スタッフ&マシナル	タイムトライアル

※基本的にウォームアップはタイムトライアル出走のクラスだけとし、出走順はゼッケン順とします  
※スタート位置に着くのが遅れた方はタイム計測しません。また、ウォームアップエリアの走行も  
ゼッケン順に行かない、同時に走行するのは5名程度迄とします。

93年度のレッスンで走るタイムトライアルのコース図は下の通りだ。  
間違えないようきちんと覚えてくれ。で、いつもうまく・早く走れるようにはどうしたら良い  
のか、コースを歩きながら考えたり、他の人の走りを見て研究してくれ。  
そして一生懸命に走ってみよう! そのタイムとタイム指数が今の君の実力だ。  
たとえ他の人より遅くたって気にしないでヨ。誰にだって上には上がいるものだよ。  
今度来た時にまた頑張れば、必ずタイムは良くなるし、それはとってもうれしいものさ。  
君も、うまくなっていく楽しみを、いつまでも一緒に感じていこう な!  
でも、コースを作ったり、タイムを計ったり、道案内をしたりするのは、全員が力を出しあう  
のがルールなんだ。そこんところ ヨ・ロ・シ・ク!!

『みんな・楽しく走って・うまくなる』



- スタート順は基本的にゼッケンNo.順とし、スターターの合図に従ってスタートします。
- ペナルティはパイロンタッチ及び足付き1回につき1秒、ゴール内不停車・ゴール内転倒及び連続足付き3回以上で3秒を走行タイムに加算します。そしてミスコース及びコース脱輪は失格となります。ただしミスコースしても正規のコースを走行し直した場合とコース内転倒した場合にはペナルティはつきません。
- ゴール後は他の車両の迷惑にならない様にパーキングエリアへ移動します。

