

ビギナーコース(目的:自転車操ってみよう)

2泊3日合宿

1、走る(進む)、2、曲がる、3、止まる、の三項目を柱に進めます。(東村集合東村解散)

事前にヘルメット・グローブ・サングラスの確認! レンタルも可能です。

走る

チャレンジ・ザ・スムーズなスタート

- スムーズなスタートに必要なこと
- スタート時に適切なギヤに事前にセット
- クランクを水平にセット
- 後方からの車確認

直進チャレンジ

- 自転車をまっすぐ進める基本
- ペダリングで推進力を与えてやる
- 視点は真っすぐ進む方向に向ける
- 視線を直前ではなく少し遠くに向ける

一本橋チャレンジ

- 最初はミニコーンで幅30cm長さ3メートル
- 幅20cm長さ5メートル

チャレンジ・ギヤチェンジ

- ギヤチェンジの基本
- 変速操作のタイミングで足の力を緩める
- シットティングでの変速トレーニング
- ダンシングでの変速トレーニング

曲がる

最小回転半径チャレンジ

- 曲がる時の視線
- 曲がる方向を常に見る
- 見た方向に自転車は進む(曲がっていく)
- 大きなカーブから小さなカーブへ
- 円を描いたミニコーンをはみ出ないように曲がる

スラロームチャレンジ

- 間隔広めから狭くしていく
- タイムトライアルゲーム

8の字スラロームチャレンジ

- ちょっと難しい変則スラローム広めの間隔から狭く

止まる

チャレンジ最短制動(急ブレーキ)

- ラインを引いてどれだけ短い間隔で止まれるか
- タイヤスリップを押しないように気を付ける

スムーズな一定距離での制動チャレンジ(ゲーム)

- 一定スピードから停止までスリップしないで止まる

チャレンジ遅乗り競争(ゲーム)

- 5メートル間隔のラインをどれだけ遅く通過できるか

スタンディングチャレンジ(ゲーム)

- 一定の範囲内で人とぶつからない様に停止できるか?

スケジュール

初日

13:00 東村移動(昼食は各自)

自転車準備 輪行グループは組み立て、
レンタルグループは選択自転車確認

16:00 軽くライド2時間程度「止まる」の講習

18:00 夕食BBQ

2日目

7:00 朝食

9:00 講習「曲がる」

11:00 午前講習終了後昼食会場へ移動

12:00 昼食

13:00 講習「走る」

16:30 東村帰着 安全走行や保険の話など

18:00 夕食 ピザ焼き体験やアウトドア料理

3日目 自由参加:古宇利島周遊コースコース(40Km)

7:00 朝食

9:00 出発

11:00 午前講習終了後昼食会場へ移動

11:30 KOURI SHRIMPでランチ

15:00 東村エコステイ解散