

KOOD主催 HMSライディングレッスン

開催日：2月11日(金・祝) 会場：鈴鹿サーキット交通教育センター

9:00	■受付開始	
9:30	■オリエンテーション	<input type="checkbox"/> 主催者挨拶 (ゲストライダー紹介) <input type="checkbox"/> スクールの目的 <input type="checkbox"/> スケジュール <input type="checkbox"/> 諸注意 <input type="checkbox"/> 使用車両の説明
9:45	■乗車前準備	<input type="checkbox"/> 体操 (疲れにくさや、万が一の転倒時の怪我防止の為に、体操・ストレッチ等) <input type="checkbox"/> 車両点検 (ツーリング先でのトラブル防止、事故防止の為にチェックポイント)
	■乗車姿勢	<input type="checkbox"/> 運転操作がしやすく、疲れにくく、情報が取りやすいライディングフォーム
10:30	■ウォーミングアップ	<input type="checkbox"/> 車両の取り回し (スタンド立て、押し歩き、乗り降り) <input type="checkbox"/> 発進、停止 <input type="checkbox"/> 加減速、旋回
11:00	■ブレーキング	前後のブレーキを「安定よく」「確実に」掛けられるようにする <input type="checkbox"/> 前後ブレーキの役割と、それぞれの効き具合の確認 <input type="checkbox"/> 走行状態から「アクセルオフ」「ブレーキング」の操作の流れの習熟。 <input type="checkbox"/> 目標制動 (信号や一時停止などで穏やかに停止させるブレーキング)
12:00	■昼休み	<input type="checkbox"/> 教室でのお弁当
12:30	■質疑応答	<input type="checkbox"/> 教室での食事中にゲストライダーへの質問など
13:00	■パイロンスラローム	バイクのバンク付け、切り返し、緊急回避時などの積極的入力操作トレーニング <input type="checkbox"/> 直線パイロンスラロームでの切り返し練習 ※バイクを「傾ける」「起こす」といった際の体の使い方や加減速操作の確認 <input type="checkbox"/> オフセットパイロンスラローム ※大きなRのカーブでの切り返し練習
13:40	■休憩	
13:50	■パイロンスラローム	※13:00～の内容を反復練習
14:20	■休憩	
14:30	■コーススラローム	ツーリングでのワインディング等を想定したコーナリングトレーニング <input type="checkbox"/> 過度なバンク角とならないようなコーナリングフォームの確認 <input type="checkbox"/> カーブや直線にあった速度となるような加減速操作の習熟 <input type="checkbox"/> 道路の思った場所を通れるようなライン取り ※上記について反復練習します。
15:10	■休憩	
15:20	■コーススラローム	※14:30～の内容を反復練習
16:00	■片付け	<input type="checkbox"/> 記念撮影
	■まとめ	<input type="checkbox"/> 主催者挨拶 <input type="checkbox"/> 走行の振り返り、アドバイス
17:00	■解散	