

# 北川ライディングスクール カリキュラム

時間		カリキュラム	備考
9:00 ~		開校式 準備体操 記念撮影	
9:20 ~ 9:40	20	ポジションフォーム 8の字デモ	
9:45 ~ 9:50	5	慣熟走行	
9:50 ~ 10:15	25	赤ゼッケン 8の字 / 青緑ゼッケン 直列・オフセットスラローム	
10:15 ~ 10:40	25	赤ゼッケン 直列・オフセットスラローム / 青緑ゼッケン 8の字	
10:40 ~ 10:55	15	休憩 (全員)	
10:55 ~ 11:25	30	青緑ゼッケン 加速からのブレーキング	青緑 休憩 11:25~11:35
10:55 ~ 11:35	40	赤ゼッケン アウトリガー装着車による体験Uターン練習	
11:35 ~ 12:05	30	赤ゼッケン 加速からのブレーキング	
11:35 ~ 12:15	40	青緑ゼッケン アウトリガー装着車による体験Uターン練習	
12:05 ~ 12:50	45	昼休み (昼食)	
12:50 ~ 13:10	20	講義	
13:15 ~ 13:35	20	赤ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	青緑 休憩
13:35 ~ 13:55	20	青緑ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	赤 休憩
13:55 ~ 14:15	20	赤ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	青緑 休憩
14:15 ~ 14:35	20	青緑ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	赤 休憩
14:35 ~ 14:55	20	赤ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	青緑 休憩
14:55 ~ 15:15	20	青緑ゼッケン コーススラローム (シフト操作含む)	赤 休憩
15:15 ~ 15:25	10	休憩 (全員)	
15:25 ~ 16:15	50	ハイウェイコース希望者 東コースハイウェイコース走行 コーススラローム走行希望者 コーススラロームへ	先導付
16:15 ~ 16:30	15	閉校式	
16:30 ~		解散・誘導	