

## AirPlant's主催 Moto Basic Lesson in 北海道(札幌市、つどーむ)

<b>8:30</b>	<b>■受付開始</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 同意書記入 <input type="checkbox"/> 同伴者様精算 <input type="checkbox"/> ビブス配布
<b>9:00</b>	<b>■オリエンテーション</b> 球技場 ※ビブス必須	<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"/> 諸注意 <input type="checkbox"/> スケジュール
<b>9:40</b>	<b>■ウォーミングアップ</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 着替え(10分) <input type="checkbox"/> 体操(10分) 疲れにくさや、万が一の転倒時の怪我防止の為のストレッチ等 <input type="checkbox"/> 講師のデモンストレーション走行
<b>10:00</b>	<b>■8の字練習①</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人8分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
<b>11:00</b>	<b>■8の字練習②</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人8分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
<b>12:00</b>	<b>■昼休み</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 教室でのお弁当 <input type="checkbox"/> 講師・ゲストは感染対策のため別席で食事
<b>12:30</b>	<b>■座学</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 教室での食事中に午前中の走行を踏まえた座学を実施 ※マスク着用必須 <input type="checkbox"/> 講師・スタッフのデモ走行(2輪コース)
<b>13:00</b>	<b>■8の字練習③</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 午前の走行を振り返り・まとめ <input type="checkbox"/> 1人5分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
<b>13:40</b>	<b>■休憩</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> ミニコースの作成・講師陣の試走 <input type="checkbox"/> 参加者、講師、スタッフ全員 水分補給
<b>14:00</b>	<b>■ミニコース走行①</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人3分間x2回の走行 <input type="checkbox"/> 5～10つのパイロンコースを周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
<b>14:50</b>	<b>■休憩</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 参加者、講師、スタッフ全員 水分補給 <input type="checkbox"/> ミニコース走行の振り返り・フィードバック
<b>15:00</b>	<b>■ミニコース走行②</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人3分間x2回の走行 <input type="checkbox"/> 5～10つのパイロンコースを周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
<b>16:00</b>	<b>■まとめ</b> 球技場 ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 集合写真・記念撮影(2輪コース上に車両を並べて撮影) <input type="checkbox"/> 主催者挨拶
<b>16:20</b>	<b>■片付け</b> 球技場 ※ビブス必須	
<b>16:50</b>	<b>■完全撤収</b> 球技場 ※ビブス必須	

## AirPlant'sバイク基礎練習会inキョウセイ交通大学

8:30	■受付開始 教室前テント	※スタッフは7時30分に現地入りして会場の設営(テント4箇所・パイロン)を行う <input type="checkbox"/> 同意書記入 <input type="checkbox"/> 同伴者様弁当代回収 <input type="checkbox"/> ビブス配布
9:00	■オリエンテーション 教室	<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"/> 諸注意 <input type="checkbox"/> スケジュール <input type="checkbox"/> 参加者自己紹介
9:40	■ウォーミングアップ 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 着替え(10分) <input type="checkbox"/> 体操(10分) 疲れにくさや、万が一の転倒時の怪我防止の為にストレッチ等 <input type="checkbox"/> 講師のデモンストレーション走行 ※設営～9時半までに8の字コースの設置を完了しておく
10:00	■8の字練習① 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人8分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
11:00	■8の字練習② 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人8分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行 ※11:30までにお弁当の配膳を完了次第、各講師に報告する
12:00	■昼休み 教室	<input type="checkbox"/> 教室でのお弁当 <input type="checkbox"/> 講師・ゲストは感染対策のため別席で食事 ※参加者様への積極的な声かけを行い孤立している方がいないよう注意
12:30	■座学 教室	<input type="checkbox"/> 教室での食事中に午前中の走行を踏まえた座学を実施 ※マスク着用必須 <input type="checkbox"/> 講師・スタッフのデモ走行(2輪コース) ※座学開始時は教室へ誘導(任意)・デモ走行の見学も可。
13:00	■8の字練習③ 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 午前中の走行を振り返り・まとめ <input type="checkbox"/> 1人5分間x1回の走行 <input type="checkbox"/> 2つのパイロンを左まわり・右まわり・8の字で周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
13:40	■休憩 教室	<input type="checkbox"/> ミニコースの作成・講師陣の試走 <input type="checkbox"/> 参加者、講師、スタッフ全員 水: ※全スタッフにてミニコース作成 ※各グループのテントにドリンクの運搬・参加者の体調声かけ
14:00	■ミニコース走行① 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人3分間x2回の走行 <input type="checkbox"/> 5～10つのパイロンコースを周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
14:50	■休憩 教室	<input type="checkbox"/> 参加者、講師、スタッフ全員 水分補給 <input type="checkbox"/> ミニコース走行の振り返り・フィードバック ※各グループのテントにドリンクの運搬・参加者の体調声かけ
15:20	■ミニコース走行② 2輪コース ※ビブス必須	<input type="checkbox"/> 1人3分間x2回の走行 <input type="checkbox"/> 5～10つのパイロンコースを周回 <input type="checkbox"/> セッション中は走行→アドバイス→走行の繰り返し <input type="checkbox"/> ビブスNo.の若い順から走行
16:00	■まとめ	<input type="checkbox"/> 集合写真・記念撮影(2輪コース上に車両を並べて撮影)

	教室	<input type="checkbox"/> 主催者挨拶 ※記念撮影の配置・お客様の誘導を行う
16:20	■片付け	
16:50	■完全撤収	※会場は17時までのため、参加者様の退場を促す

日、10日共通



分補給



