

BMX 定期講習会

ビギナーコース

定員 15 名まで

基本事前申込制・先着順

◎開催日

1回目：8月24日（土）雨天時：9月7日

2回目：9月7日（土）雨天時：9月21日

3回目：9月21日（土）雨天時：10月5日

4回目：10月5日（土）雨天時：10月26日

中止の判断基準

前日(金曜日)の17時の時点で翌日(土曜日)の降水確率が70%以上のときは中止。

17時を過ぎた時点で寒川総合体育館のHP上に実施の有無を掲載します。

講師：大霜先生、赤萩先生

講師：佐宗先生、赤萩先生

講師：大霜先生、佐宗先生

講師：大霜先生、赤萩先生

※4回を1行程としています。なるべく4回参加してください。

雨天時は、順延となります。

◎対象・内容

幼稚園児～小学生の初心者（4回の行程で1コース）

1回目：BMXの基本的な乗り方

プロテクター等装着方法
パンプトラック横でBMXの基本的な乗り方の指導
平地での乗り方応用
パンプトラック試乗

2回目：パンプトラックの乗り方1（赤：スピードリンク）

パンプトラックでの基本的な走り方
プッシュの仕方、コーナーの回り方など

3回目：パンプトラックの乗り方2（青：グランプリ）

最初にタイム計測する
プッシュの仕方、コーナーの回り方など（極力漕がず走れるように）

4回目：まとめと模擬レース

過去3回のまとめとタイムトライアルでの模擬レース

◎タイムスケジュール

10:00 集合
10:00～10:10 挨拶・準備運動等
10:10～10:45 全体指導
10:45～10:55 個人指導
10:55～11:00 終わりの挨拶

◎参加費

幼稚園児 1回 500円

小学生 1回 1,000円

参加する日に、体育館受付窓口でお支払いしてください。

◎レンタル品について

BMXセット 500円

ヘルメット（中学生以下） 100円

プロテクター 100円



レンタル数に限りがありますので、レンタルできない場合もあります。
BMXの持込条件
泥除け、スタンド、カゴ、ペグ等がついていない自転車のみ

◎参加方法

①パンプトラックさむかわの利用証に登録する必要があります。

利用する際には、「利用証・身分証明書」は必ず必要となります。

②受付窓口にて利用証を提示もしくはお電話にて利用証番号を伝えて申込となります。

③事前申込型となりますので、定員に達した場合は参加することができません。先着15名までとなります。

④利用日当日、「利用証・身分証明書」を体育館1階受付窓口で提示し、参加費を現金でお支払いください。

協力：株式会社 Winspired

BMX 定期講習会

個人練習

先着 **10名** まで
事前申込制・先着順

◎開催日

- 1回目：8月24日（土）雨天時：9月7日 講師：大霜先生、赤萩先生
 2回目：9月7日（土）雨天時：9月21日 講師：佐宗先生、赤萩先生
 3回目：9月21日（土）雨天時：10月5日 講師：大霜先生、佐宗先生
 4回目：10月5日（土）雨天時：10月26日 講師：大霜先生、赤萩先生

中止の判断基準

前日(金曜日)の17時の時点で翌日(土曜日)の降水確率が70%以上のときは中止。
 17時を過ぎた時点で寒川総合体育館のHP上に実施の有無を掲載します。

◇スタートゲート練習の場合 講師の指導はありません。

小人 チケット 100円+ゲート使用500円=600円
 町内中人 チケット 200円+ゲート使用500円=700円
 町外中人 チケット 400円+ゲート使用500円=900円
 町内大人 チケット 500円+ゲート使用500円=1,000円
 町外大人 チケット 1,000円+ゲート使用500円=1,500円

※チケットは券売機で購入する通常の利用券です。

※チケットの金額は1時間分となります。

◇個人練習を希望の場合 講師の指導があります。

小学生 1回 1,500円
 中学生 1回 2,500円
 高校生以上 1回 3,500円

※2時間走行+個人講習20分+ゲート練習が含まれた金額です。

◎対象・内容

小学生以上のBMX経験者

- ・スタートゲート練習（20名まで）
- ・個人練習（不定期開催・事前申込制・先着10名まで）
- ・ロールやジャンプなどのテクニックの指導など

※個人練習は、参加者がいない場合は開催いたしません。



◎タイムスケジュール

13:00 集合

13:00~14:55 ゲート練習開放時間・個別講習

14:55~15:00 撤収準備

13:00~13:20	①・②
13:20~13:40	③・④
13:50~14:10	⑤・⑥
14:10~14:30	⑦・⑧
14:30~14:50	⑨・⑩

◎参加方法・注意点

- ①パンプトラックさむかわの利用証に登録する必要があります。利用する際には、「利用証・身分証明書」は必ず必要となります。
- ②受付窓口にて利用証を提示もしくはお電話にて利用証番号を伝えて申込となります。
- ③事前申込型となりますので、定員に達した場合は参加することができません。
- ④利用日当日、「利用証・身分証明書」を体育館1階受付窓口で提示し、参加費を現金でお支払いください。
- ⑤パンプトラック、スタートゲートは講習者と一般利用者、共に同時使用になりますので、混雑時は譲り合ってください。
- ⑥スタートゲート稼働時間中の、思いがけない機材故障による使用中断に対しての返金対応には応じることはできませんので、ご了承ください。

協力：株式会社 Winspired