

# BMX初心者講習会

定員15名まで  
事前申込(前日の17:00まで)

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。  
台風が神奈川に接近している  
場合は、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。

## 開催日

10月9日(土) 講師:大霜 優馬<sup>先生</sup>、赤萩 颯太<sup>先生</sup>

10月23日(土) 講師:大霜 優馬<sup>先生</sup>、赤萩 颯太<sup>先生</sup>

※雨天時は中止となります。前日の17時頃に寒川総合体育館のHPで  
実施の有無の確認をしてください。

## ◎対象

4歳～小学校6年生までの自転車で補助輪が外れて立ち漕ぎができる方

◎開催時間 10:00～11:00 (施設最終退出 11:30)

## ◎内容と流れ

初心者講習会の趣旨の説明5分 (注意事項にも言及します)



準備運動5分



メインの内容45分 (参加者のレベルに応じて2組 or 3組に分けます。)

1. BMXに慣れること (平地での指導が中心)
2. パンプトラックに慣れること (スピードリンクを使用して指導)
3. 1人で走れるようになること (グランプリを使用して指導)
4. プッシュ (パンピング) の練習 (グランプリを使用して指導)



終わりの挨拶5分

## ◎参加費

幼稚園児 1回 510円

小学生 1回 1,020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。

中学生以下の登録は、親権者同伴のもと、中学生以下の方本人の  
身分証明書および親権者の身分証明書が必要となります。

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。

**※神奈川県外に緊急事態宣言が発令された場合は、発令地域からの  
参加はできません。**

協力：株式会社 Winspired

# BMX 個人練習

先着 **10名**まで  
事前申込(前日の 17:00 まで)

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。  
台風が神奈川に接近している  
場合は、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。

## ◎開催日

10月 9日 (土) 講師: 大霜 優馬<sup>先生</sup>、赤萩 颯太<sup>先生</sup>

10月 23日 (土) 講師: 大霜 優馬<sup>先生</sup>、赤萩 颯太<sup>先生</sup>

※雨天時は中止となります。前日の 17 時頃に寒川総合体育館のHPで  
実施の有無の確認をしてください。



## ◎対象・内容

パンプトラックを使用して、

より BMX のライディング技術を向上したい方、マンツーマンで  
講師から技術を教わりたい方など、小学生以上の経験者が対象です。

・個人練習 (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 (施設最終退出 15:00)

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

※レンタルができませんので、全て持込ができる方のみとなります。

## ◇個人練習

小学生 1回 1,530円

中学生 1回 2,550円

高校生以上 1回 3,570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。

## ◎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のご利用にご協力  
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。
- ⑦申込時に、「スタートゲート」の使用の有無を伝えて下さい。

※神奈川県外に緊急事態宣言が発令された場合は、発令地域からの  
参加はできません。

協力：株式会社 Winspired