

# BMX 初心者講習会

定員 15 名まで

事前申込(前日の 17:00 まで)

開催日

5 月 22 日 (土)

講師：大霜先生、赤荻先生

## 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。

※4/24 時点では 1 日開催の予定です。別の日程が加わる場合もあります。

※当日申込がない方が来られた場合は、お断りいたします。

※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

◎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

◎開催時間 10:00～11:00 (施設最終退出 11:30)

◎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。

※初心者講習会及び個人練習の両方を申込の方は、初めて初心者講習会  
を受ける方で定員を超えた場合、個人練習のみになる場合もあります。

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)

## ◎開催日

5月22日(土) 講師:大霜先生、赤荻先生

※4/24時点では1日開催の予定です。別の日程が加わる場合もあります。

※当日申込がない方が来られた場合は、お断りいたします。

※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)

### 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。



## ◇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。

※初心者講習会及び個人練習の両方を申込の方は、初めて初心者講習会  
を受ける方で定員を超えた場合、個人練習のみになる場合もあります。

協力:株式会社 Winspired

※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。