

# MIRC 安全運転練習会 タイムスケジュール表 (With ｺｯﾅ)

Ver 2023.10.15

## 一般練習会

時間	内容	所要時間
8:30 ~ 9:00	受付 《二輪コース待合室又は付近屋外》	30分
9:00 ~ 9:10	開会式 (ライダーズミーティング) 《屋外》	10分
9:10 ~ 9:15	写真撮影	5分
9:15 ~ 9:35	安全に関する講話 《屋外》	20分
9:35 ~ 9:45	準備体操 車両点検 乗車準備	15分
9:45 ~ 10:00	慣熟走行 (ウォーミングアップ) ・ 班編成整列	15分
10:00 ~ 10:40	課題① 赤:2輪コース 青:東コース 緑:8の字 橙:基礎練習	40分
10:40 ~ 10:50	休憩	10分
10:50 ~ 11:30	課題② 赤:西コース 青:8の字 緑:2輪コース 橙:基礎練習	40分
11:30 ~ 11:40	休憩	10分
11:40 ~ 12:20	課題③ 赤:8の字 青:2輪コース 緑:東コース 橙:西コース	40分
12:20 ~ 12:30	休憩	10分
12:30 ~ 13:10	8の字 or 2輪コース、赤:東コース 青:西コース 緑:西コース 橙:東コース	40分
13:10 ~ 13:30	閉会式 《屋外》	30分

## スタッフ練習会 (一般参加者の方はスタッフ練習会に参加できません)

14:20 ~ 14:30	準備体操 乗車準備	10分
14:30 ~ 14:40	慣熟走行 (ウォーミングアップ)	10分
14:40 ~ 15:10	課題走行 2輪コース 8の字 低速 など	30分
15:10 ~ 15:20	休憩	10分
15:20 ~ 16:20	コース走行 四輪コース など	60分
16:20 ~ 16:40	片付け	20分
16:40 ~ 16:50	スタッフミーティング	10分
16:50 ~ 17:00	撤収開始~完全撤収	10分

※1 参加者数やスタッフの人数等によりスケジュール通りに進まない可能性があります。

※2 参加者の皆さんになるべく多く走行していただけるように時間を取っています。  
各休憩時間の少し前には走行できる準備をお願いします。

※3 スタッフ練習会は一般参加者の方(赤・青・緑ゼッケン)は参加はできません。