

CSC 練習会

7/5 (土)

ママチャリ組 深澤、望月^{やす}、三谷
ロード組 小瀬村、澤口、原田
電車組 田中 大坂 草野 小澤 (三島駅で合流)
車組 能登路

---自走組 (ママチャリ組) ---

06:30 Y ショ前集合 (寮生) 時間厳守! 忘れ物をしないように!
06:40 三谷到着
06:50 Y ショ出発
09:20 コンビニ 昼食とスポーツ飲料等の購入
09:30 CSC 到着 受付 500 円
10:00 5*サーキット 練習開始
~~~~耐久レース~~~~  
15:00 CSC 出発  
18:00 部室到着解散 後、夕食へ

## ---自走組 (ロード組) ---

07:10 部室集合準備 (寮生) 時間厳守! 忘れ物をしないように!  
07:50 部室出発  
09:20 コンビニ 昼食とスポーツ飲料等の購入  
09:30 CSC 到着 受付 500 円  
10:00 5\*サーキット 練習開始  
~~~~耐久レース~~~~  
15:00 CSC 出発
17:00 部室到着解散 後、夕食へ

---自通組--- 田中

間に合えばロード組と合流して一緒にいく。
電車の時間上そのまま修善寺に向かう可能性の方が高い。
その場合は修善寺駅から自転車でCSCまで。

-----電車組-----

7:20 Y ショ前集合
7:30 出発

8:16 三島駅発
8:56 修善寺駅着 片道500円
食糧調達
9:10 (10:20) 修善寺駅バス出発 (10番) 片道480円

15:02 CSC バス出発
15:21 修善寺駅着
15:39 修善寺駅発
16:04 三島駅着
16:40 寮着

---CSC到着後の流れ---

| | | | |
|-------|-----------------------|--|--------------------------------------|
| 09:30 | CSC 到着
入場口で受付 | はマネージャの仕事内容
自走組・電走組到着
入場料(500×8人)を払う。
合宿許可願の提出・領収書の発行 | |
| 09:35 | 自転車借用場所 | 自転車・メットのレンタル
レンタル料(600×5人)を払う。
あいさつを忘れない! | |
| 09:40 | 5 ^{キロ} コース到着 | 小休止(軽いエネルギー補充)
テクニックの伝授 | 持ち物リスト |
| 10:00 | 試走1周 | アップも兼ねる。 | <input type="checkbox"/> 自転車 |
| 10:20 | 2周ラップ測定 | 1年生は1周ラップ
タイム測定・記録 | <input type="checkbox"/> バイクシューズ |
| 11:20 | 3耐開始 | 本番のチームごと
タイム測定・記録 | <input type="checkbox"/> ウェアー |
| 12:20 | 1時間経過 | | <input type="checkbox"/> グローブ |
| 13:20 | 2時間経過 | | <input type="checkbox"/> メット |
| 14:20 | 3耐終了 | 終了後、ダウンに全員で1周 | <input type="checkbox"/> サングラス |
| 14:30 | 反省会 | 荷物はまとめておく | <input type="checkbox"/> チューブ |
| 14:35 | 5 ^{キロ} コース出発 | ゴミを残さない。
監視の方に挨拶をする! | <input type="checkbox"/> ボトル |
| 14:40 | 自転車借用所 | 自転車・メットの返却 | <input type="checkbox"/> タオル |
| 14:45 | 入場口 | トイレ | <input type="checkbox"/> お金(3000円程度) |
| 15:00 | CSC 出発(自走組) | | <input type="checkbox"/> 保険証 |
| | | | <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ |
| | | | <input type="checkbox"/> 簡易工具 |
| | | | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| | | | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| | | | <input type="checkbox"/> ストップウォッチ |
| | | | <input type="checkbox"/> 日焼け止め |
| | | | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| | | | <input type="checkbox"/> |
| | | | <input type="checkbox"/> |
| | | | <input type="checkbox"/> |

マネージャの仕事

- 1年生の誘導
- 受付・会計
- タイム測定

能登路先生の仕事

- 冷たい飲み物を用意する。
- ゴミの処分

注意事項:

1. 持ち物は練習会前日までに用意し、当日はそれを持って出るのみとしておく。
2. 自転車のチェックも前日までに終わらせる(タイヤにガラスなど刺さっていないか、空気圧は適切か、など)
3. 当日の朝5:30に三谷より練習会実施か中止かの連絡を入れる(降水確率30%以下なら実施の予定)。1年生は上級生より連絡を受ける事。
4. 集合時間には絶対に遅れない。集合時間より10分過ぎても来ない奴はおいて行く。
5. 当日体調不良などで参加できない場合は、できるだけ早く上級生に連絡する。
6. 5kmサーキットコースでは、一般客もいるので追い越すときは減速する。
7. 5kmサーキットコースに設置してあるパイロンや鎖にぶつからない。
8. 5kmサーキットコースで転倒など事故があったら、その場でコース脇に避け、救助を待つ(CSCの車が救助しに来てくれる)
9. 補給食は、空腹感を覚える前に摂る(ハンガーノック防止)
10. CSCからの帰り道、最初は強烈な下りなので、事故が無いようにする。