

来夢・Luftサーキット練習会 サーキットデビュー

9:30～11:30 デビューについての座学
場所：ミーティングルーム

講師挨拶 モーターランド鈴鹿常駐 ルフト スポーツ 石原 隆

本日の流れについて説明

11:40～12:00 本日の走行会のルール・マナー説明（昼食取りながら…）

12:00～12:50 体験走行

13:00～ 午後のイベントタイムテーブルにて走行（デビュー者枠）

① サーキット走行の魅力と楽しみ方

- ・公道とは違う安全で自由な走行環境
- ・スピードの中にある「自分との対話」
- ・走行会や練習日を通じて仲間ができる楽しさ
- ・上達する過程そのものがモータースポーツの醍醐味

② 初めての走行に向けた準備

- ・車両チェック（タイヤ、ブレーキ、オイル、冷却水など）
- ・持ち物リスト（ヘルメット、グローブ、長袖長ズボンなど）
- ・走行会の申し込み手順と注意点
- ・初参加でも安心できるイベントの選び方

③ サーキットでの基本マナーと安全ルール

- ・ピット・コース内のルールを守ることの重要性
- ・旗の意味（赤旗・黄旗・チェッカーなど）
- ・他車との距離の取り方と譲り合い
- ・「安全第一」で楽しむ心構え

④ 走行中のコツとメンタル

- ・最初はスピードより「ライン取り」と「リズム」を意識
- ・無理をしない、焦らない、比べない
- ・インストラクターや常連から学ぶ姿勢
- ・少しずつ上達を感じることを楽しむ

⑤ 走行後の振り返りと次へのステップ

- ・走行後のクールダウンと車両メンテナンス
- ・データ（動画や走行ログ）を見返して学ぶ
- ・次回に向けての課題設定
- ・走行を通して広がるモータースポーツの世界



←サーキット走行についての疑問なことデビューはしたけど…こんなこと不安、どんなことでも友達登録いただきどんどん相談して下さい。
LINE@ですが全て無料です。