MSSF ライディングスクール・サーキット走行会

【公式タイムスケジュール】 2026年10月24日（土）@ レインボースポーツ 東コース

主催：MSSF（Motor Sport セーフティー Field）
協力：ホンダカーズ三重 / H.S factory / レインボースポーツ

🚩 メインテーマ：「みんなでつくる走行会」

※安全第一・集中力維持・マナー重視で楽しい一日を共に創りましょう！

時間帯	プログラム / クラス	内容・走行概要・注意事項	先導 / スイーパー / 運営
07:00 〜 07:45	役員・スタッフ	**集合・コース監修・パイロン設営**（午前中の速度抑制シケイン設置）	監修: 後藤・本田 / 役員協力
07:45 〜 08:15	参加者受付	**参加者集合・受付**（希望クラス申告・確認／テーピング・車両準備）	受付窓口：役員
08:00 〜 08:30	講習 & 下見	**【初参加】東コースライセンス講習会**（レインボー側講習・30分） **【既存者】トラックウォーク（徒歩コース下見・自由参加）** **※下見厳守：土・泥・小石をコース上に絶対に持ち込まないこと！**	講習立会: 役員 下見誘導: 各自
08:30 〜 08:50	開会式	**全体ブリーフィング**（フラッグルール・パイロン意図・5周ピットスルー制度説明）	説明: 後藤 / 役員
08:50 〜 09:00	準備待機	装備装着・暖気運転・コースイン待機	誘導: 役員
09:00 〜 09:15	全体 慣熟走行	**【パイロン規制あり】** 体慣らし・路面確認・速度抑制シケイン走行（15分）	先導: 後藤 / 後発: 本田
09:15 〜 09:30	パイロン撤去	**【重要】パイロン完全撤去作業 & 整列**（15分） **★「みんなでつくる走行会」参加者の皆様も安全な回収にご協力ください！**	役員 & 参加者有志協力
09:30 〜 09:50	① ベーシック	**【フルコース】走行枠①**（20分）※先導3〜5周 → 5周ピットスルー推奨	先導: 吉本 / 後発: 本田
09:50 〜 10:10	① レディース	**【フルコース】走行枠①**（20分）※安心ペース先導・マイペース走行	先導: 後藤 / 後発: 本田
10:10 〜 10:30	① エキスパート	**【フルコース】走行枠①**（20分）※先導1〜2周 → フリー走行（10:25チェッカー）	先導: 後藤 / 後発: 本田 **ピット指導: 吉本**
10:30 〜 11:00	レンタルカート	**【スクール完全休憩・30分】 疲労回復・集中力リセット・水分補給** **※希望者はレンタルカート走行体験可能（要事前予約・別途料金）**	**レインボー運営** **（バイクコース進入禁止）**
11:00 〜 11:20	② ベーシック	**【フルコース】走行枠②**（20分）課題走行・ライン取り意識	先導: 吉本 / 後発: 本田
11:20 〜 11:40	② レディース	**【フルコース】走行枠②**（20分）スムーズなコーナリング実践	先導: 後藤 / 後発: 本田
11:40 〜 12:00	② エキスパート	**【フルコース】走行枠②**（20分）フリー走行（※11:55チェッカー・全車退避）	先導: 後藤 / 後発: 本田 **ピット指導: 吉本**
12:00 〜 13:00	昼休み / カート	**【昼食・完全休止（時間厳守）】 午後に向けた体力回復・ミーティング** **※レインボー主催レンタルカート走行時間（体験希望者は要予約）**	**全員昼食・完全休憩**
13:00 〜 13:20	③ ベーシック	**【フルコース】走行枠③**（20分）午後の走りの組み立て	先導: 吉本 / 後発: 本田
13:20 〜 13:40	③ レディース	**【フルコース】走行枠③**（20分）マイペース・反復練習	先導: 後藤 / 後発: 本田
13:40 〜 14:00	③ エキスパート	**【フルコース】走行枠③**（20分）フリー走行	先導: 後藤 / 後発: 本田 **ピット指導: 吉本**
14:00 〜 14:20	④ ベーシック	**【フルコース】走行枠④**（20分）ステップアップ走行	先導: 吉本 / 後発: 本田
14:20 〜 14:40	④ レディース	**【フルコース】走行枠④**（20分）安定したライディングフォーム意識	先導: 後藤 / 後発: 本田
14:40 〜 15:00	④ エキスパート	**【フルコース】走行枠④**（20分）フリー走行（※14:55チェッカー・全車退避）	先導: 後藤 / 後発: 本田 **ピット指導: 吉本**
15:00 〜 15:30	レンタルカート	**【スクール完全休憩・30分】 疲労ピーク時の完全クールダウン・糖分補給** **※希望者はレンタルカート走行体験可能（要事前予約・別途料金）**	**レインボー運営** **（バイクコース進入禁止）**
15:30 〜 15:50	⑤ ベーシック	**【フルコース】ラスト走行枠⑤**（20分）本日の成果確認・無理のない走行	先導: 吉本 / 後発: 本田
15:50 〜 16:10	⑤ レディース	**【フルコース】ラスト走行枠⑤**（20分）安全に走りきるラストラン	先導: 後藤 / 後発: 本田
16:10 〜 16:30	⑤ エキスパート	**【フルコース】ラスト走行枠⑤**（20分）※16:25チェッカー・全走行終了！	先導: 後藤 / 後発: 本田
16:30 〜 16:50	閉会式	**全体ミーティング・講評・アンケート記入（指導員総括・解散挨拶）**	**進行: 後藤・本田・吉本**
16:50 〜 17:00	完全撤収	**【時間厳守】パドック片付け・清掃・コース完全明け渡し** **※17:00以降はレインボーカートナイター営業へ完全移行します。**	**全員協力にて完全撤収**

※天候・コース状況・進行具合によりスケジュールが前後する場合がございます。場内アナウンスにご注意ください。

📌 走行会 4大重要ルール & 注釈

- **①「みんなでつくる走行会」がテーマ**
  参加者全員が仲間です。設営・パイロン回収・撤収まで互いに助け合い、気持ち良い一日を創りましょう。
- **② 完熟走行のみパイロン設置 & 09:15撤去**
  朝一番の冷えたタイヤ・速度超過による転倒を防ぐため直線にパイロンを設置。09:15に全員で安全に回収します。
- **③ パイロン撤去後は「本来のフルコース」**
  09:30の本走行からは本来のフルコースレイアウト！クリアな視界と爽快感を存分にお楽しみください。
- **④ 17:00 コース完全明け渡し（時間厳守）**
  17:00よりサーキットの通常営業（ナイター）へ移行します。16:30走行終了、17:00完全撤収を守りましょう。

🛡️ 安全運行・集中力リセット制度

- **【休憩時間 ＝ レンタルカート時間】**
  「10:30〜」「12:00〜」「15:00〜」は完全休止！バイク走行による疲労・握力低下・注意散漫をリセットする超重要インターバルです。
- **【5周ピットイン（ピットスルー）推奨】**
  連続周回による「熱くなった頭」を冷やすため、5周程度走ったら一度ピットロードを通過し深呼吸してコース復帰しましょう。
- **【各走行枠 5分前チェッカー】**
  コース明け渡し・スムーズな入替のため、走行終了5分前にチェッカーフラッグが振られます。速やかに減速しピットインしてください。

👨‍🏫 指導体制 & ピット質疑応答

- **最後尾スイーパー（本田君）：**
  全クラス全枠で最後尾を追従。トラブルや遅れをしっかり見守ります。
- **先導ライダー（後藤・吉本）：**
  安全なライン取り・適正速度を提示します。
- **ピット質疑応答（吉本）：**
  エキスパート走行枠中、待機ピットにて参加者からの質問・相談に対応します！走りの疑問は何でもお尋ねください。

🚶 朝の徒歩コース下見 マナー厳守

08:00〜08:30のコース下見はプロも行う重要項目です。以下を必ずお守りください。

> ⚠️ **土・小石の持ち込み絶対禁止！**
> エスケープゾーン等からの歩行時、靴底の土や小石をアスファルトに落とすと後続マシンのスリップ原因になります。コース出入りは指定ゲートのみをご利用ください。