

# レーサー トレーニング講座のお知らせ



【日程】 7月 29日 (日)

【時間】 お昼休憩中、表彰式後

【場所】 琵琶湖スポーツランド

【料金】 🏎️ SSクラス 3,000円 🏎️ カデットクラス 2,000円

【講師プロフィール】

井上拓 (23歳) トレーナー/ 鍼灸師

2018.5 琵琶湖アマチュアレース大会帯同/

2018.5 鈴鹿superGT帯同

2018.6 トヨタVitzモーターレース大会帯同

2018.6 ピレリスーパー耐久24時間レース帯同



## 【なぜレーサーにトレーニングが必要なのか？】

プロレーサーはドライブテクニックはもちろんですが、強靱なフィジカル(躰)も合わせ持っています。

それもそのはずで350km/hのマシンを自在に操り、サーキットの大半を占めるコーナーでは頭に10kg以上の

G(横ブレ)が掛かりながらも運転姿勢を崩すことなくコーナリングする為には、それに耐える躰と身体能力が必要とされるからです。マシンの感覚が直接伝わるカートレーシングにおいて、

バランス感覚を養う→躰を上手にコントロールする→躰のバランスを崩さない能力

これらをトレーニングで身に付けていくことが重要になってくるのです！

成長著しい小・中学生の間にトレーニングをしてみませんか？

