

2・レースの前日：困らないよう十分すぎるぐらいに準備を！

①レースの要項や注意を読んでおこう。



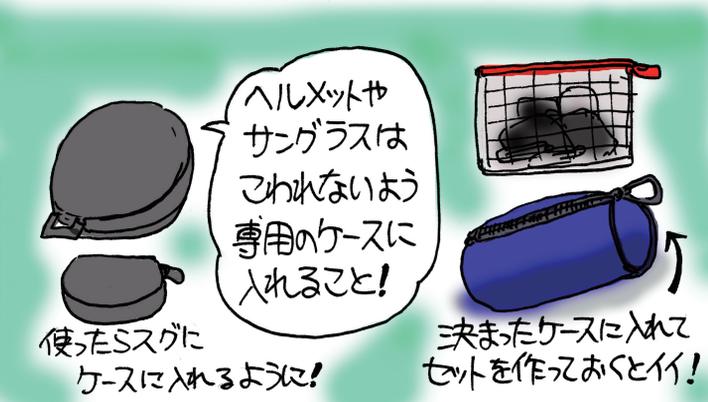
②食べ過ぎない程度に、夕ご飯を食べよう。



③レース中とレース前後に着るものを、多めに準備しておこう。



④レースに必要な小物は、まとめておこう。
※サングラス、ヘルメット、安全ピンなど



⑤お風呂にゆっくり入って、リラックスしよう。



⑥充電が必要な物はチャージをしておこう。



⑦準備ができれば早めに寝よう!

