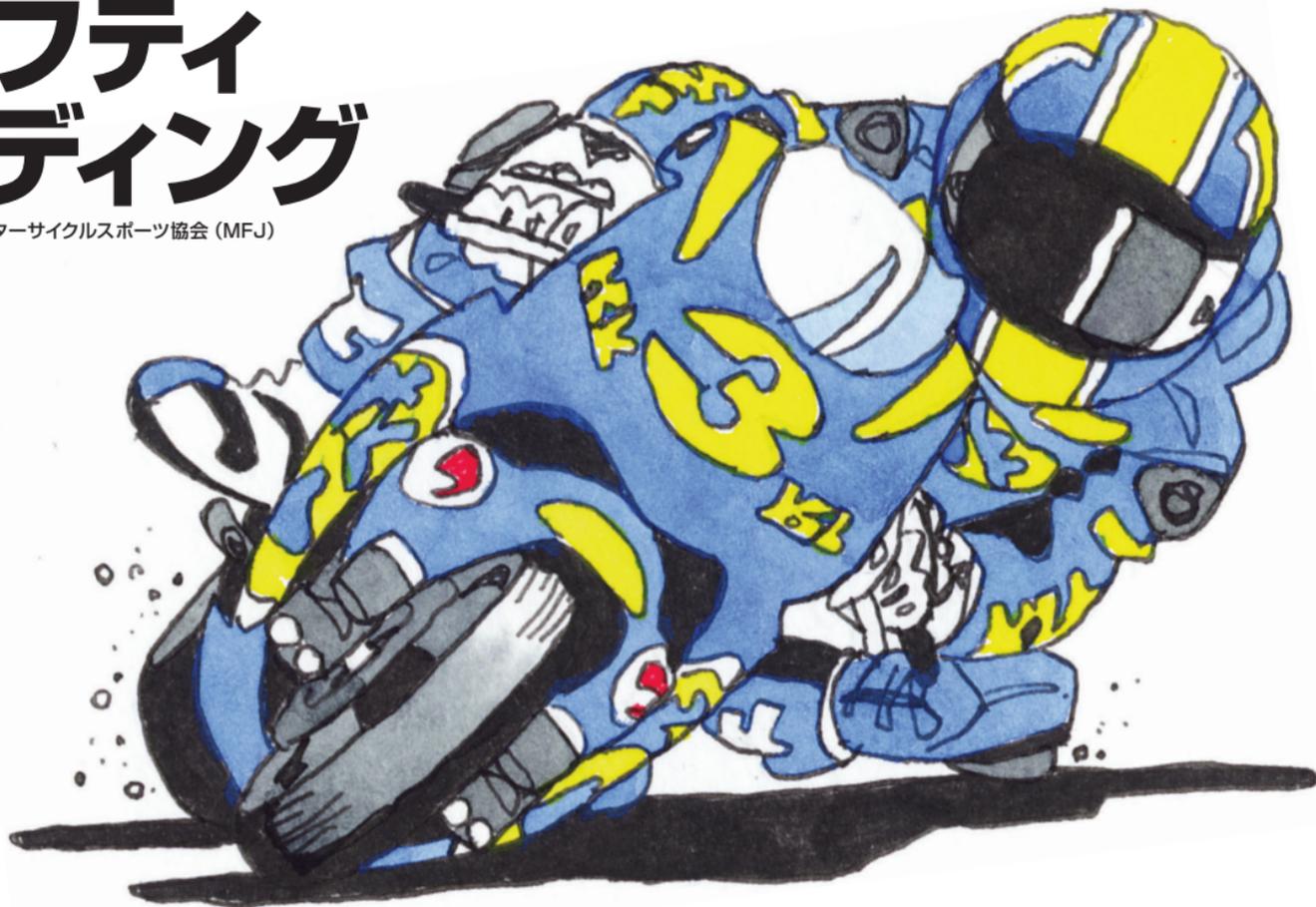




# セーフティ ライディング

一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会 (MFJ)



# 速く、そして安全に走るために

サーキットを走行している皆さんは、  
より良いラップタイムを出すために、危険を冒していませんか？  
ここでいう危険とは、自分自身のみでなく、  
走行している他のライダーをも巻き添えにしてしまう可能性がある  
「危険」であることを認識してください。

サーキットは、日常とは大きくかけ離れた速度で走行するために、  
潜在的なリスクがあることを忘れないで下さい。

そして「知らなかった」ことが原因で、自分のみでなく、  
周囲のライダーへもリスクが高まることを知ってください。  
サーキットを走るみんなが、ライディングテクニックを磨くために、  
ルールとマナーをしっかりと身に付けることが何より大切です。

このハンドブックにはサーキット走行に関する  
最低限のルール、マナー、テクニックを紹介しました。  
皆様が、この素晴らしいスポーツを永く楽しんで行くための  
一助になればと考えています。

# C O N T E N T S

P06 サーキット走行の基本ルール

P07 コースイン・コースアウト

P08 走行前の準備

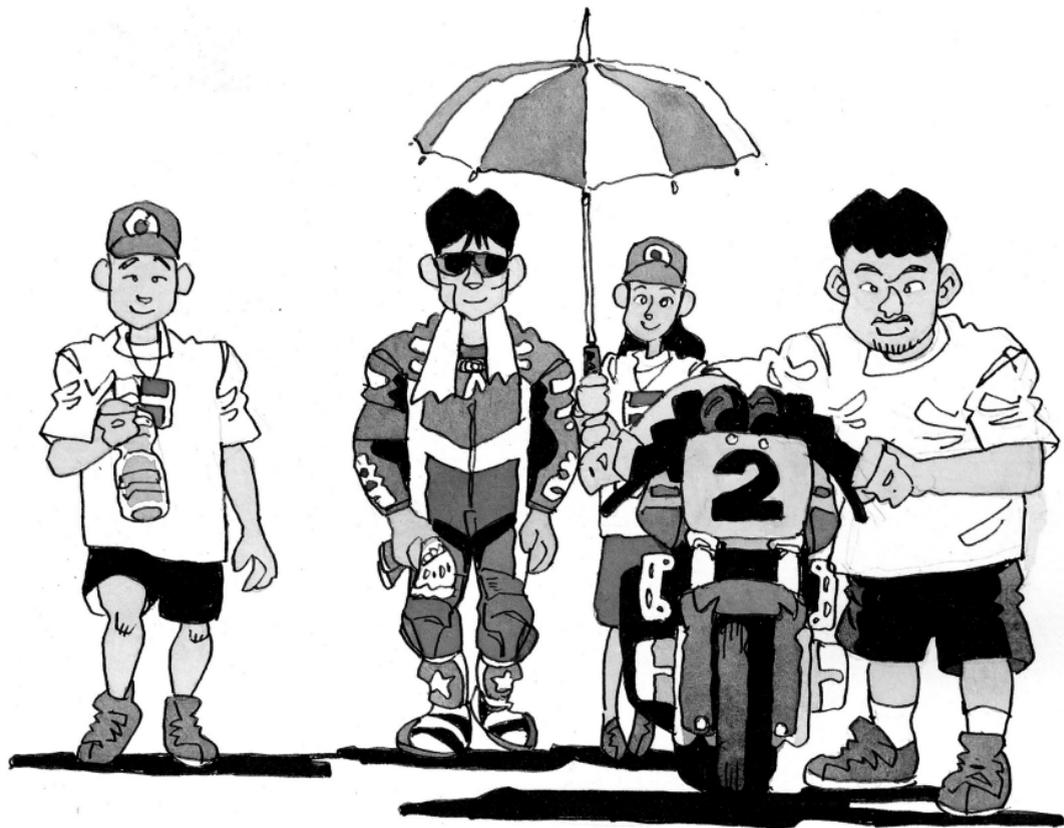
P09 フラッグの基本的な出され方

P10 装具

P12 転倒回避の方法

P14 転倒後の対応

P15 ピットクルー



# サーキット走行の四原則

1

サーキット走行では、すべてのライダーが、自分の持つライディングテクニックと自分のマシンの性能を最大限に発揮させ、より速く、かつ安全に走ることを目的としています。

2

『レコードライン』とは  
そのコースを無理なく走るための理想的ラインです。

3

『スロー走行』とは、ライダー、マシンのトラブル、サーキット初心者の走行、慣らし運転、コースの慣熟走行、下見走行などのことをいいます。  
ピットロードがある側のコース端を走行してください。

4

原則として、スロー走行の車両に対して、レコードラインを走行しているライダーに優先権があります。  
特に両者のラインが合流する地点はお互いに注意して下さい。  
合流点の例：右ピットコースの場合は、基本的に左コーナーアプローチラインと、立ち上がりラインに、右コーナーのイン側となります。

# サーキット走行の 基本ルール



## ① 逆走の禁止

サーキットは一方通行です。逆方向の走行（逆走）は絶対に禁止です。これはセーフティゾーンやピットロードでも同様です。

## ② 不用意な減速や停止の禁止

すべてのライダーは、できる限り速く走ろうとしています。そのため、通常減速しないポイントでの急な減速や、あるいは停止は非常に危険です。

## ③ テールtoノーズ

練習走行では、前車のトラブルやライディングミスでの追突を避けるために、前方を走行している車両の真後ろに着く『テールtoノーズ』はしないようにしましょう。

## ④ 不必要なラインチェンジの禁止

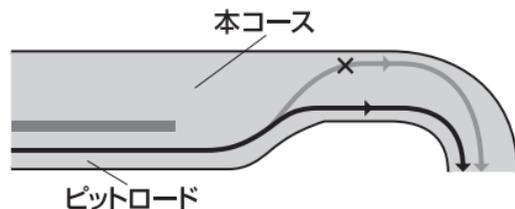
急なラインチェンジや、極端にレコードラインを外した走行は非常に危険です。後続車との接触など事故につながるので、不必要なラインチェンジをしてはいけません。また、レコードラインから外れるときは後方確認をして、後続車に合図を送ってください。

## ⑤ 速度差の違うマシンの追い越し

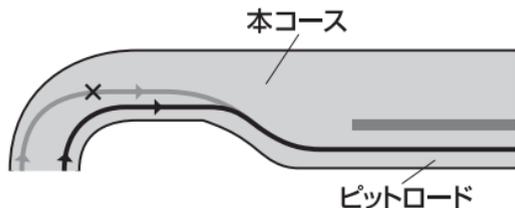
- ・ 追い越す場合は、速度の遅い車両ほど、小回りがきくため、突然のラインチェンジ、コーナー進入のアプローチでの接触等を予測し余裕をもって「前を走行するライダーの予期せぬ行動」に注意し、無理な追い越しをしないこと。
- ・ 追い越される場合は、直前になってコーナー進入へのアプローチラインやレコードラインへの復帰など突然のラインチェンジをしないこと。インおよびアウト側を、車両1台程度の幅を残しておくのが望ましい。後続車に気づいても、走行ラインはそのまま維持して走行したほうが良い。

コ	ー	ス	イ	ン			
コ	ー	ス	ア	ウ	ト		

## ① コースイン



## ② コースアウト



## ① コースイン

コースインに際しては後方を確認し、コースイン直後はそれぞれのサーキットが決めたコーナーまでピットロード側のコース端を走行してください。いきなりレコードラインを走るのは非常に危険です。

## ② コースアウト

ピットインなどのためにコースアウトするときは、それぞれのサーキットが決めた場所から手や足で後続に合図をして、コースのピットロード側の端を走りましょう。このとき、急にスロー走行をするのは非常に危険です。

## ③ ピットロードの走行

競技会中、ピットロードの制限速度は60km/h以下と決められています。大会以外のスポーツ走行中は、各サーキットが決めた速度以下で走行してください。また、ピットエリアを走行してはいけません。ピットアウトのとき、ピットロード走行車両に優先権があります。コースインの際は、ピットエンドのシグナルに従ってください。

# 走行前の準備



## ① マシンのチェック

走行時にブレーキやエンジン、車体などのトラブルが発生すると、自分だけではなく他の走行車両を巻き込む重大な事故につながる可能性があります。特に、ブレーキ系統のボルト、パッドの残量、オイル、ガソリン、ラジエーター液などのドレンボルトを確認をしてください。

## ② 健康管理

飲酒はもちろん、寝不足やけが、病気など、体調が万全でないときは、走行を控えてください。また、夏季の走行に際して、熱中症に注意し、水分補給を行いましょう。常に自分の健康管理には気を配りましょう。瞬間の判断ミスが大きな事故につながるからです。

## ③ ストレッチング

装備を付ける前には必ず準備運動をしておきましょう。万が一の転倒の時にも、ストレッチングをしておくことで、不要なケガを防ぐことができます。各関節部分、首、腰、手首、ひじ、肩、股関節、ひざ、足首など正しく伸ばしておくことを薦めます。

## ④ 慣熟走行のすすめ

コースインしての何周かは、自分の体を慣らし、マシンの状況をつかむために慣熟走行が必要です。スピードに目と体を慣らし、タイヤが十分に暖まるまではペースを落とし、徐々にペースアップしていき、フルバンクや急な切り返しを避け、不用意、不必要な転倒を防ぎましょう。

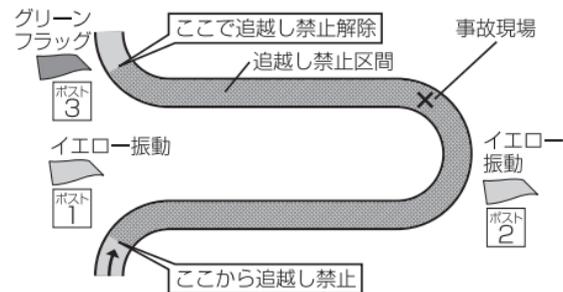
# フラッグの基本的な出され方



コースポストからのフラッグの提示によって、走行中のライダーに合図を送ります。ライダーは必ずこのフラッグの確認と指示に従う義務があります。別紙のフラッグの種類と意味を覚えましょう。また、コースのどこにポストがあるのか必ず確認し、常にポストからのフラッグを確認して走行しましょう。

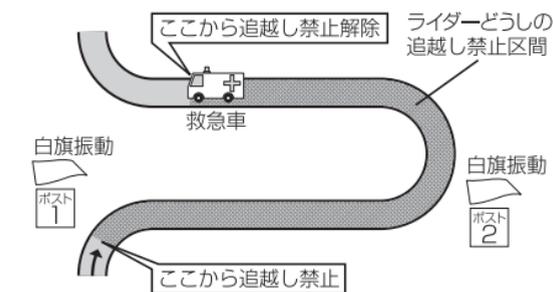
フラッグの意味は変更される場合がありますので、当該年度の規則を確認しましょう。(2014年度国内競技規則記載)

## ■黄旗の基本的な出され方

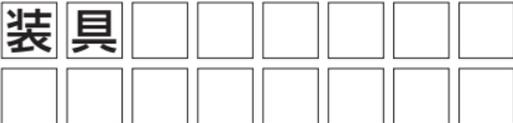


コースの前方に転倒などの危険な状況が起きていることを知らせています。ポストでは黄旗を振動させて知らせますので、そのポストから追い越し禁止となります。そのまま減速し、最大限の注意を払いながら危険な状況が起きている地点を通過します。さらに、追い越し禁止は続き、緑旗が振動されるポストを過ぎたら追い越し禁止が解除されます。黄旗の振動に代わりに、イエローライトの点滅によって危険を知らせる場合もあります。

## ■白旗の基本的な出され方



救急車などの介入車両がコース上にあることを知らせる旗です。救急車などを追い越すことは認められていますが、白旗の振動表示されているポストから救急車などを追い越すまで追い越し禁止となります。白旗の振動と黄旗の振動表示が同時に示されている場合は、黄旗の振動と同様、緑旗の振動があるポストまで追い越し禁止となります。



## ① スーツ

レース出場をする場合、皮革製、または皮革製と同等の素材で、上下がつながっている、MFJが公認したのを選びましょう。MFJ公認スーツには認証マークが添付されています。公認を受けたスーツは、パッドやカップ、プロテクターなどを含んだ状態で公認を受けているので、外してはいけません。また、左胸前部内側または胸部前部下前立てに氏名と血液型を明記することが義務づけられています。



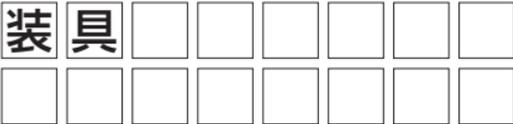
## ② ヘルメット

サーキット走行で使うヘルメットは、フルフェイス型で、頭に良くフィットしたものを使用します。MFJロードレース公認のものを使用しましょう。転倒経歴のあるもの、傷があるもの、古いものは自分の安全のためにも新しいものに代えてください。

※迅速なレスキューならびに自己安全のためにも、転倒時ライダーのヘルメットをスムーズに脱がすことのできるヘルメットリムーバー（アシストフードなど）を必ず装着してください。

### 【MFJ公認ヘルメットとは】

MFJ公認ヘルメット規格は2種類あり、いずれかの認証マークがヘルメットの内側に貼りつけられています。



### ③ グローブ

皮革製、あるいは革と同等の素材で、手首までホールドでき、肌が露出しないこと。フックなどの突起物が外部に露出しているものは使用できません。また、手首がゆるいと転倒時に脱げてしまいます。

### ④ ブーツ

皮革製でくるぶしがガードされていて、転倒時でもめくれて肌が露出しない物がが必要です。ゆるいと転倒時に脱げる恐れがあります。長目のものでしっかりホールドされたものを使いましょう。そして、マシン乗車の状態で操作性に優れたものが理想的です。

### ⑤ 脊柱プロテクション（脊柱パッド）

脊柱プロテクションは、後背部の首の付け根から腰、幅は脊柱を中心に全幅最低150mmの範囲を覆うもので、外側は硬質の樹脂製で内側は衝撃緩衝の素材のプロテクションを装着しなければならない。

### ⑥ チェストガード（胸部プロテクション）

胸部を保護するプロテクション。このプロテクションは衝撃緩衝効果の素材のあるものでなければならない。

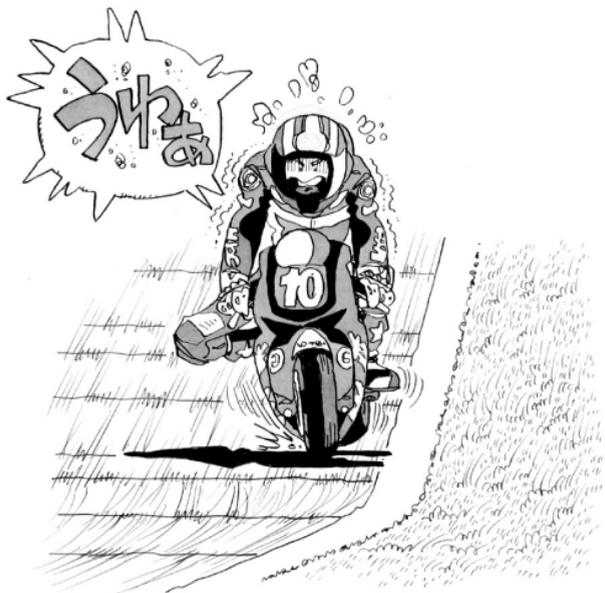
転	倒	回	避	の			
方	法						

## ① 突っ込み過ぎたら大回り

初心者の転倒パターンで最も多いのが、自分の操作ミスでパニックになったときです。突っ込み過ぎて瞬間パニックになり、視線がコース外側のラインに釘付けになる、そして、そのまま真っ直ぐコースアウトというパターンです。そのとき、本来曲がれる速度まで減速できていることが多く、最後まで諦めず、視線を自分が走るべき方向に向け、落ち着いて、コースのアウト側を走行すればコースアウトを免れることがよくあります。

## ② 握りゴケの防止

コーナー侵入でインつきが早いライダーに多く見られます。コーナーへの進入速度が高すぎ、曲がれないと思って、ついフロントブレーキを握り、そして転倒となります。また、リアブレーキをロックさせ再度開放するとハイサイドの原因となってしまいます。突っ込みすぎや、オーバーペースは無理に止めようとせず大回りに切り替えましょう。



転	倒	回	避	の			
方	法						



### ③ オーバーペースでのスリップダウン

コーナーへの進入速度が高過ぎて、曲がれないと思ってさらに寝かすと、タイヤの限界を超えてスリップダウンします。無理にマシンを寝かしていつものクリッピングポイントを通しようとして、ラインを換えて大回りすれば転倒を回避できます。

### ④ ハイサイド防止の基本

コーナー進入でイン付きが早いと進入速度が速すぎる場合が多く、立ち上がりで無理なラインとなり加速すべき地点でますますマシンが寝てくるため、無理な加速をすると、パワースライドによるハイサイドを起こしやすくなります。立ち上がりラインに乗せるためのコーナー進入ラインを設定しましょう。基本的にラインはアウト・イン・アウト、ペース配分はスローイン・ファーストアウトです。

転	倒	後	の				
対	応						

## ① 二次事故の防止

転倒したら、後続車両の状況を踏まえ、状況判断し、できるだけ早く逃げることを心がけてください。後続車両にひかれる二次災害は単独転倒以上に危険です。特にオイルなどによる転倒は、後続車も同じところに次々と転倒してくる危険性があります。なるべく早くコース外へ待避してください。タイミングを見て、電気系統と燃料コックをオフにして、火災の防止処置を行ってください。そして、オフィシャルと協力して転倒車両の撤去や散乱部品の回収を素早く行ってください。また、ガードレールの外で安全な場所に出るまでは、ヘルメットを被ったまま行動しなければなりません。

## ② 再スタート

マシンが走行可能な状態であるかどうか確認してください。オイル、水、ガソリンなどの漏れがないかどうか、ライディング操作に支障のある故障がないかどうか確認し、走行に危険がある場合は再スタートしてはいけません。

## ③ 再スタート時の注意

再スタートが可能な場合、まず、カウリング内の泥や草、砂利、グラベルをコースに落とさないように、マシンの状態を確認してください。コースに復帰する場合は後方を確認した後、コースに復帰し、いきなりレコードラインを走り路面を汚してはいけません。



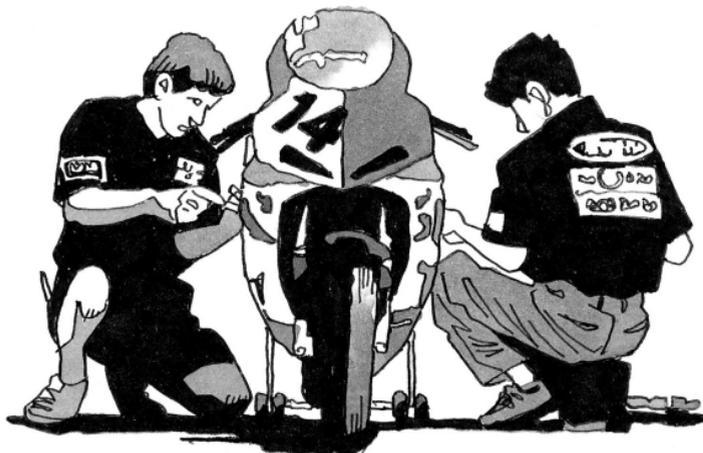
ピ	ット	クルー	□	□
□	□	□	□	□

## ① ピットクルーが守ること

ピットクルーもレース参加者の一員です。サーキットのルールを守り、自分やチーム員の安全には十分注意しましょう。サーキットでは、ピットクルーが立ち入ることができるエリアを定めています。サーキットのルールに従って行動しましょう。競技会にピットクルーとして参加する場合、MFJピットクルーライセンス取得することが義務づけられています。

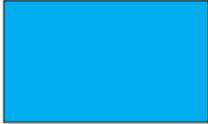
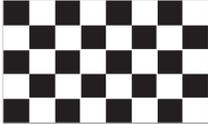
## ② ライダーの責任

ピットクルーの行動や安全とルール、マナーは、ライダーが責任を持って管理し、教育しなければなりません。ピットクルーの犯したペナルティーはライダーに負わされることを覚えておきましょう。



# 公式シグナル (下記は参考であり、詳細は各種目別規則が適用される。)

# SIGNAL FLAGS

<p><b>国旗</b></p>  <p>レーススタート (通常シグナルで示す: レッドライト消灯)</p>	<p><b>青旗 (ブルーフラッグ)</b></p>  <p>後方よりベースの速い車両が接近し、追い越される状態にある。</p>	<p><b>黄旗 (イエローフラッグ)</b></p>  <p>・前方コース及びコースサイドに障害物やその他危険な状態であることを示す。          1本振動: コースサイドに危険な状態を予告。          2本振動: コース上に走行を妨げる危険性の予告          ・減速、停止。停止準備、追い越し禁止。</p>	<p><b>黄旗+白地に黒文字のSCボード</b></p>  <p>ボード</p> <p>セーフティカー介入によるレースの非競技化(注意、減速、追い越しは禁止)。指示された車両以外セーフティカーの追い越し禁止。1列で走行すること。</p>
<p><b>緑旗 (グリーンフラッグ)</b></p>  <p>・コース規制の解除ならびに、提示ポストから黄旗の解除を示す。          ・レース以外の走行の1周目に各ポストで表示される。          ・ピットレーン出口の開放、ウォームアップラップのスタート合図。</p>	<p><b>チェッカーフラッグ</b></p>  <p>レースまたは予選の終了。</p>	<p><b>赤旗 (レッドフラッグ)</b></p>  <p>競技中断          すべてのライダーは低速で最大の慎重さと注意を持ってそれぞれのピットに戻る。サーキットを閉鎖する場合にも用いる。</p>	<p><b>黒旗+黒地に白文字のサインボード</b></p>  <p>ボード</p> <p>当該ライダーに速やかにピットインの指示を示す。</p>
<p><b>赤ストライプ付き黄旗</b></p>  <p>雨以外の理由でコース表面が滑りやすい状態。(オイルや落下物がある可能性も含む)</p>	<p><b>チェッカーフラッグ+青旗</b></p>  <p>ファイナルラップにフィニッシュラインの手前でトップライダーの直前に他のライダーが行っている場合、トップのライダーはチェッカーを意味するが、直前を走るライダーはもう一周することを示す。</p>	<p><b>白旗 (ホワイトフラッグ)</b></p>  <p>前方に救急車両などの介入車両に遭遇することを示す。白旗表示位置から介入車両を追い越すまで他のライダーの追い越し禁止。</p>	<p><b>オレンジポール旗+黒地に白文字のサインボード</b></p>  <p>ボード</p> <p>サインボードで示された番号の車両は、彼自身、及び他のライダーに危険を及ぼす可能性があり、速やかにコースから離脱し、安全な場所に停止しなければならない。</p>
<p><b>レッドクロス (赤い斜め十字の入った白旗)</b></p>  <p>コース上のこの付近において、雨が降り始めたことを示す。</p>	<p><b>レッドクロス+赤ストライプ付き黄旗</b></p>  <p>コース上のこの付近において、雨が降り続けていることを示す。</p>	<p><b>ペナルティストップボード</b></p>  <p>ボード</p> <p>サインボードで示された番号の競技車両は、速やかにピットインし一旦停止のペナルティを受ける。</p>	<p><b>白黒斜分割旗</b></p>  <p>振動          前方にスロー走行車両と走行ラインが重なる可能性を示す。</p>

(フラッグの意味は変更される場合があります。当該年度の規則を確認しましょう。) 2014年度規則記載