

MFJ

モトクロス講習会テキスト



一般財団法人日本モーターサイクルスポーツ協会 (MFJ)

<http://www.mfj.or.jp>

2017年3月

これからモトクロスを始める皆さんへ

モトクロスについて

モーターサイクルスポーツには多くの種類があります。みなさんをご存知でしょうか。

モトクロスを始めロードレース、トライアル、ドラッグレース、エンデューロ、スーパーモトなどオートバイという乗り物を使用して楽しめるスポーツはさまざまです。

オートバイは、人や荷物を運ぶ手段として発達してきました。以前はその役割を馬や牛が担ってきました。オートバイを鉄の馬と例える所以もそこにあるのです。時が経つにつれて、スポーツとして多くの人々が楽しめる競争の舞台へと変化してきました。

モトクロスの発祥の地はイギリスと言われています。オートバイを使って草原を駆け巡り、いつしか競技としての地位を確立していったのです。最初はモーターサイクルのスクランブルレースとしてスタートしました。現在では多くの国でモトクロスを楽しんでいる人たちがたくさんいます。

日本では地方選手権から全日本選手権までライダーのレベルに応じた大会が開催されています。また、世界選手権シリーズ戦もヨーロッパを中心に世界各国で盛大に開催されており、日本国内でも、三重県鈴鹿サーキットや宮城県スポーツランドSUGOで開催されました。世界トップレベルの走りを目の当たりにすることができ、日本のライダーにとっても良い刺激となり、国内ライダーのレベルアップにも大きな影響を与えています。

さて、これからモトクロスを始めようとする皆さんが、モータースポーツを楽しんでいただくための基本について学んでいくことにしましょう。

皆さんが、モトクロスを行う上で使用する道具がオートバイです。例えば、野球・サッカー・剣道等では、バット・ボール・竹刀などの道具が用いられますが、使用方法を間違えると人にケガをさせてしまうこともあります。きちんと決まりを守って楽しくモトクロスレースに参加しましょう！



モーターサイクルスポーツの世界

モトクロスは世界中で子供から大人まで多くの仲間たちが参加しているスポーツです。



FIM(エフ・アイ・エム)

国際モーターサイクリズム連盟
1904年設立 国際オリンピック委員会認可団体
世界で100ヶ国以上の国がメンバーに入っています。
本部はスイスのジュネーブにあります。

FIMは世界を6地域に分けて活動しています。



FIM
アフリカ



FIM
アジア



FIM
ヨーロッパ



FIM
ラテンアメリカ



FIM
北アメリカ



FIM
オセアニア

日本はFIMアジアのメンバーです。



MFJ(エム・エフ・ジェイ)

一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会
1961年設立
日本国内のモーターサイクルレースを統括する団体です。

MFJは日本国内を8地区に分けて活動しています。(加盟団体)

MFJ北海道

MFJ東北

MFJ関東

MFJ中部

MFJ近畿

MFJ中国

MFJ四国

MFJ九州

モトクロスのルール

モトクロスには色々なルールがあります。

家庭、学校、地域社会など自分以外の人たちと一緒に生活していく場合は、常に他人のことを思いやる心の余裕が必要です。私たちが暮らしている社会では、思いやりがマナーにつながっていると思います。

朝起きたときの「おはよう。」という何気ない一言ですが、相手を清々しい気持ちにさせ、その日の一日を気持ちよく始めることができます。無意識のうちにでる言葉や行動はそのままマナーとして相手に伝わります。例えば、学校での授業中に他の人と大声で話していれば授業の妨げになってしまいます。これらは、規則ではありませんが共同で学校生活をしていくうえでみんなが守っていかねばならないマナーです。

モトクロスは「マナー」+「ルール」が必要です。

モトクロスという競技は、順位を決めるスポーツです。もちろん他のスポーツ同様に順位を付けて勝敗を決めるものです。そこにはそのスポーツの種類ごとにたくさんの決まりごと(ルール)があります。

1. 車検

レースに参加するためには、レース専用のオートバイが必要になります。モトクロスのオートバイを「モトクロッサー」といいます。レースの前に必ず車両の検査があります。サーキットを安全に走ることができるかどうかの安全基準(例:ブレーキの効き具合やボルト・ナットの緩みがないか)チェックやMFJ公認車両であるかの確認をします。

オートバイだけでなく、大事な頭を守るヘルメットもチェックされます。ヘルメットもMFJ公認のものでなければなりません。

2. 公式練習

公式練習は競技に参加するライダー全員が参加しなければなりません。もし、公式練習を走らなかった場合は、公式予選を含む以後のレース参加は認められません。

当日のコースコンディションの確認の意味もあるため、特に序盤は速度をひかえめにして走りましょう。

なかにはそのコースを初めて走るライダーもいますので周囲に注意し、また競技役員(フラッグ)の位置も確認しておきましょう。

3. 公式予選

原則として出走台数がグリッドの数(原則30台)を超える場合は予選レースを行い、決勝出走台数の調整を行います。

※コースによって台数が変わる場合があります。チャイルドクロスのように、スターティングマシンを使わない場合は30台以上でも走行を認め、予選を行わない場合もあります。

4. 決勝レース

予選を通過したライダーで決勝レースを行います。

サーキットごと、クラスごとに出走台数や競技時間が決められています。

5. 表彰式

ゴールライン(フィニッシュライン、またはコントロールラインと言う場合もあります。)を規定の競技時間と周回数を終了したトップライダーから順次チェッカーを受けます。大会により異なりますが上位のライダーが表彰されます。

上位に入らなかった場合でも表彰式に参加し、一緒に戦った仲間を祝福する気持ちを持ちましょう。

6. マナー

ルール以外で、記載されていないマナーは、周りの人達への気配りです。モトクロスは決して1人では出来ません。レース運営も多くのスタッフ(競技役員)さん、周りの選手・チーム員とさまざまな人達が携わっています。

あいさつはもちろんのこと、練習でもサーキットの決まり・指示に従って片付け(ゴミ・使用済みタイヤは各自で持ち帰りましょう!)まで、気を配りましょう。

7. モトクロスはどんなコースで走るの?

モトクロスコースは、長さが3キロメートルまでと決まっています。その中に凹凸や急勾配、ジャンプなど自然を活かしたコースが作られています。

シグナルフラッグを覚えよう

コースわきには皆さんののにコースの状況を知らせたり、事故のときに助けてくれる「オフィシャル」の人たちがいます。言葉で伝えられないレース中に、なにかあった場合、旗を振って知らせてくれるので旗の種類とその意味を覚えて理解しておかなければなりません。

みんながこの旗を守らないと安全で公平な楽しいレースができません。旗を守らない人にはペナルティが与えられます。

走ることに集中して旗を見おとしたりしないように注意してください。

黄色旗(イエローフラッグ)



転倒や事故があった場合、その場所の手前にいるオフィシャルが黄色旗を振ります。

(黄色旗振動の手前で黄色旗静止が提示されます。)

- この旗を見たらその先のコースに転んでいたり、止まっているライダーがいます。また事故が起きている場合もあるので、「静止」からスピードを落としてください。事故現場を完全に過ぎるまでは大幅に減速し、追い越し禁止、大幅に減速してジャンプを通過しなければなりません。

※自分が転んだときに後ろの人がスピードを落とさないで来たらすごく危ないですよ。

- この旗を見たら転倒や事故の現場を過ぎるまで追い越しをしてはいけません。

※他の人がスピードを落としているのに自分だけはやく走って追い越すのはずいですよ。

白旗(ホワイトフラッグ)



事故でけが人が出て、コースで救急活動が行われているときにゴールラインと事故現場で振られます。

- この旗を見たらコースにオフィシャルが入って救護活動をしているので十分注意してください。

赤旗(レッドフラッグ)



①スタートのとき

誰かがスタートでフライングをしたので、スタートをやり直すときに振られます。

スピードを落として、オフィシャルの指示に従ってゆっくりスタート地点にもどりましょう。

②レース中

大きな事故やトラブルがあってレースを停止するときに振られます。

この旗を見たらスピードを落としてゆっくりスタート地点にもどりましょう。

青旗(ブルーフラッグ)



あなたの後ろからトップグループのライダーが来て周回遅れになりそうなときに振られます。

- この旗を出されたら、うしろから追い越されるのをじましたりしないように気を付けましょう。

黒旗+サインボード

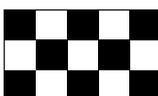


1

あなたのマシンにトラブルがあることを知らせるときに振られます。

- マフラーが落ちそうになっていたり、このまま走行したら危ない場合にあなたのゼッケン番号を書いたボードといっしょに振られるので、出されたらピットエリアに入ってください。

チェッカーフラッグ



ゴールです!

(レース終了)

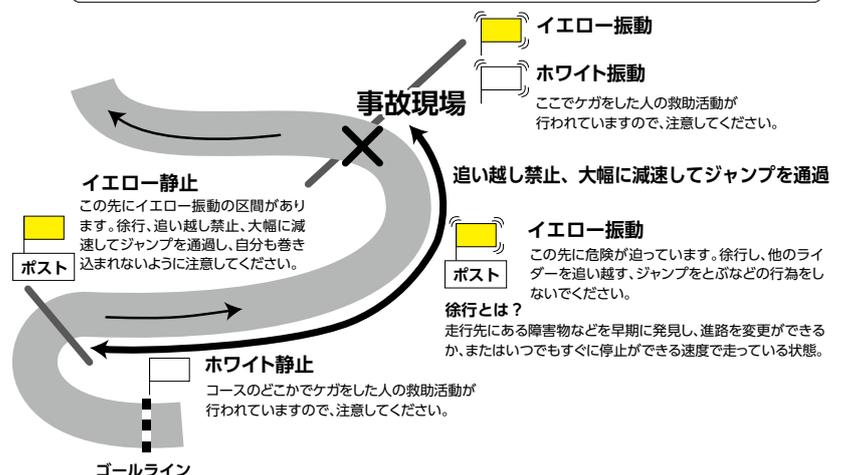
緑旗(グリーンフラッグ)



- レースがスタートする前、コースの準備が出来ていることを示します。

- スタートする前にエンジンをかける合図にも使います。

白旗と黄旗が出されるケース (判例)



走行するときに注意すること

パドック内を移動するとき

- ・パドックには多くの方がいます。決められた通路をゆっくり移動してください。
- ・パドックからコースに移動するときもヘルメットは必ずかぶってください。

コースに入るとき

- ・他のライダーがすでに走っているコースに入るときは、充分注意して入ってください。

走行

- ・逆方向へ走ったり、決められたコース以外を走ってはいけません。
- ・他のライダーの走行を妨害するような走行をしてはいけません。

転倒したら

まずあわてずに状況を確認しましょう

- ・自分が転倒したら、まず後ろを確認して他のライダーが来るかどうか確認してください。
- ・怪我をしていたり、後ろからたくさんのライダーが来るなど危ない状況だったら一旦安全なところに逃げましょう。
- ・後ろのライダーに知らせるように努力してください。(特にオフィシャルがいない練習の時など)
- ・再スタートできる場合は後ろから来るライダーを妨害しないように気を付けて再スタートしましょう。

マシントラブルの場合

- ・止まってしまった場合は他のライダーのじゃまにならないコースの端に止め、ライダーはコースの外でオフィシャルの指示を待ちましょう。コースサイドでもヘルメットは脱がずにいましょう。
 - ・スロー走行でピットに戻る場合は他のライダーの邪魔にならないように、コースの端を走りましょう。
- ※特にジャンプ地点は後ろのライダーから見えなくなることもあるのでオフィシャルの指示を受け、後ろからくるライダーに注意してください。

コースアウトしたら

- ・コースから飛び出してしまったときに、コースに戻る時は飛び出た場所から戻らなければいけません。
- ・戻れない地形のときは戻れる場所まで行って、オフィシャルの指示に従ってください。
- ・コースに戻るときは後方から来るライダーに気を付けて一旦停止してから入りましょう。
- ・コースアウトしたライダーがコース復帰する際、「ジャンプ着地点」・「後方からのライダーが確認できない場所」は禁止します。

気を付けよう!

★熱中症に気を付けよう!

- ・モトクロスは大量の汗をかくハードなスポーツです。暑い時期は熱中症になりやすいので気を付けましょう。熱中症をふせぐ最初の一步は、何よりも水分補給が重要です。ただし、ただ水を飲めばいいと言うわけではなく、汗で水分と一緒に塩分も失われるので、塩分も合わせて補給しなければなりません。0.1~0.2%の食塩と糖分を含んだものが良いので、水より市販のスポーツドリンクがお勧めです。
- ・走行していないときは日陰ですずしいところで過ごしましょう。
- ・睡眠不足や体調の悪い時などは熱中症になりやすいので要注意。

★脳震盪に要注意!

- ・脳震盪は何回も繰り返すと重大な脳の障害がおこる可能性があります。
- ・転倒して頭を打って脳震盪になったら、その大会での走行はできません。
- ・次の大会に出るときもお医者さんに行って、良くなっているか確認してください。

★他のライダーを応援するとき

- ・自分が出ないレースに友達かできるので応援するときはコースから離れて応援しましょう。
- ・コースのそばはマシンが飛び出してくるかもしれないので近づかないようにしましょう。

モトクロスを楽しむ時のウェア

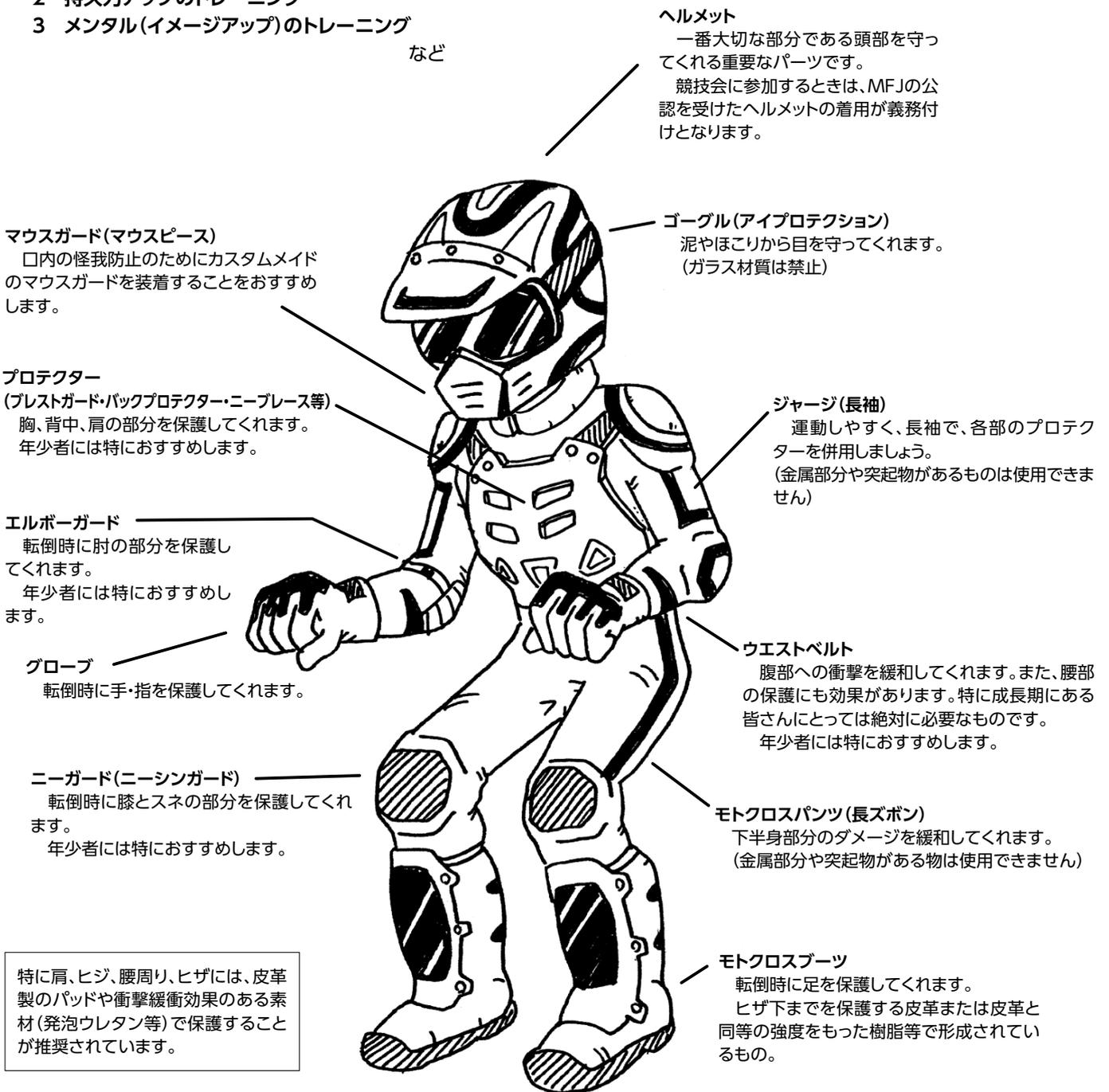
モトクロスの世界は体力と知力がうまく融合されていなければ勝利をつかむことはできません。

スポーツの世界では、モトクロスの運動量がアメリカンフットボールの次くらいの運動量といわれています。時に夏場のレースでは、国際A級の選手が消耗するエネルギーは想像もつかないほど激しいものです。一度のレースで体重が2キログラムも減ってしまうこともあるそうです。

モトクロスは、スポーツの中でも特に過酷なスポーツであるといえるでしょう。ライダーは、運転技術だけでなく身体能力をレベルアップするためにも、日頃からトレーニングは絶対に欠かせません。トップライダーの中には、ライダー専属のトレーナーを雇って体調の管理を行っているライダーもいますが、自分自身で体調管理に注意することが必要です。日頃から体力作りが勝敗を左右することも考えなければなりません。

■ 体力作りのためのメニューとして

- 1 筋力アップのトレーニング
- 2 持久力アップのトレーニング
- 3 メンタル(イメージアップ)のトレーニング
など



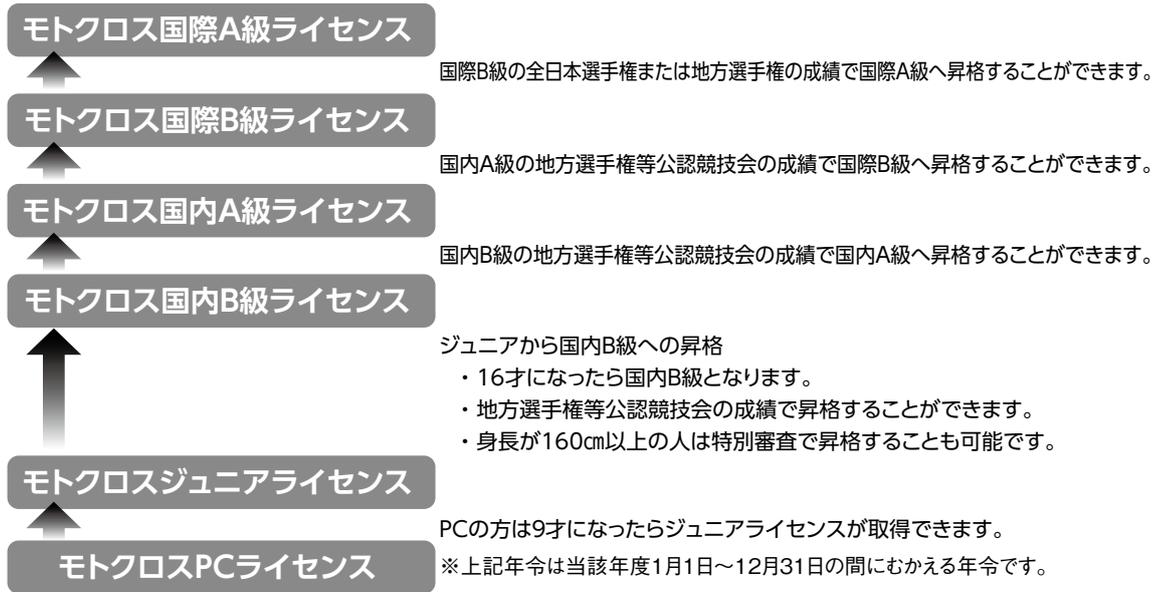
※走るための装備は体にフィットしたものがが必要です。
大きすぎたり小さすぎたりすると走行に支障が生じ、うまく走れない場合があります。
お子様用サイズもあります。

MFJライセンス

1. 皆さんがこの講習会を受けて取ることの出来るライセンスは以下になります。

年齢	ライセンス
8才以下	モトクロス PCライセンス(親権者とペアのライセンス)
9才～15才	モトクロス ジュニアライセンス
16才以上	モトクロス 国内B級ライセンス

2. 公認レースに出場し、良い成績を上げると以下のように昇格することができます。



※昇格の基準はMFJ国内競技規則書にのっています。

3. 出場車両の制限

クラス	排気量		ライセンス ※①							最多気筒数	最多変速段数
	2ストローク	4ストローク	MXIA	MXIB	MXNA	MXNB	MXJ	PC	他		
チャイルドクロス (承認50cc)	50ccまで	50ccまで	×	×	×	×	○	○	※②	1	—
ジュニア65 (承認)	49ccを超え 65ccまで	49ccを超え 110ccまで	×	×	×	×	○	○		1	—
85 ※③	65ccを超え 85ccまで	85ccを超え 150ccまで	○	○	○	○	○	×		1	6
レディース (85cc)	65ccを超え 85ccまで	85ccを超え 150ccまで	○	○	○	○	○	×	女性	1	6
2	100ccを超え 125ccまで	175ccを超え 250ccまで	○	○	○	○	×	×		1	6
1	175ccを超え 250ccまで	290ccを超え 450ccまで	○	○	○	○	×	×		1	6
OPEN	100ccを超え 125ccまで 175ccを超え 250ccまで	175ccを超え 250ccまで 290ccを超え 450ccまで	○	○	○	○	×	×		1	6

※① 略称…MXIA(国際A級)、MXIB(国際B級)、MXNA(国内A級)、MXNB(国内B級)、MXJ(ジュニア)

※② チャイルドクロス(承認50cc)は小学校3年生以下のMXジュニアライセンス又はPCライセンス所持者が参加対象

※③ ジュニアクロス(ジュニア85)は、MXJライセンス所持者のみ参加対象

競技会への申し込みと出場について

出場申し込みの方法

- ①各地方選手権については、各地区にあるMFJ加盟団体ごとに特別規則と出場申込書を作成しているので、自分の管轄加盟団体のwebで確認しましょう。

【MFJ地域組織(加盟団体)】

MFJ北海道(MFJ加盟団体・北海道モーターサイクルスポーツ協会)

〒001-0925 北海道札幌市北区新川5条20丁目1-20 軽自動車協会ビル2F

電話 011-768-4112 / FAX 011-768-4113 <http://www.jmpsa.or.jp/block/hokkaido/>

MFJ東北(MFJ加盟団体・東北モーターサイクルスポーツ協会)

〒983-0034 宮城県仙台市宮城野区扇町3-3-10 宮城県交通会館内

電話 022-284-9484 / FAX 022-239-8470 <http://www.jmpsa.or.jp/block/tohoku/>

MFJ関東(MFJ加盟団体・関東モーターサイクルスポーツ協会)

〒170-0005 東京都豊島区南大塚2-25-15 South 新大塚ビル7F(一社)日本二輪車普及安全協会内

電話 03-6902-8191 / FAX 03-6902-8192 <http://www.jmpsa.or.jp/block/kanto/>

MFJ中部(MFJ加盟団体・中部モーターサイクルスポーツ協会)

〒466-8558 愛知県名古屋市中区滝子町30-16 愛知県自動車会館内

電話 052-882-8190 / FAX 052-882-8195 <http://www.jmpsa.or.jp/block/chubu/>

MFJ近畿(MFJ加盟団体・近畿モーターサイクルスポーツ協会)

〒550-0012 大阪府大阪市西区立売堀1-7-14

電話 06-6534-6422 / FAX 06-6534-4847 <http://www.jmpsa.or.jp/block/kinki/>

MFJ中国(MFJ加盟団体・中国モーターサイクルスポーツ協会)

〒733-0036 広島県広島市西区観音新町1-18-9

電話 082-295-6994 / FAX 082-295-2893 <http://www.jmpsa.or.jp/block/chugoku/>

MFJ四国(MFJ加盟団体・四国モーターサイクルスポーツ協会)

〒791-1113 愛媛県松山市森松町858-1 C棟102

電話 089-970-0506 / FAX 089-970-8150 <http://www.jmpsa.or.jp/block/shikoku/>

MFJ九州(MFJ加盟団体・九州モーターサイクルスポーツ協会)

〒812-0004 福岡県福岡市博多区榎田2-2-19 榎田ビル2号室

電話 092-473-2616 / FAX 092-415-4559 <http://www.jmpsa.or.jp/block/kyushu/>

- ②申込書に必要事項を記入して競技会の主催者に申請し、参加料金を支払います。
記入もれがないように注意してください。期日を必ず守りましょう。
※出場承諾書欄に必ず署名、押印を行ってください。
- ③参加が認められた場合は、参加受理書と大会特別規則(公式通知)が郵送(またはEメールなどで送付)されてくるので確認し、大会当日は忘れずに持参しましょう。(主催者のwebで公開される場合もあります)
- ④大会当日は、公式通知に基づく場所と時間内に受付が必要となります。参加受理書、ライダーライセンス、健康保険証(コピー可)を提示し受付を済ませてください。
なお、ピットクルーが必要な場合は、ピットクルーのライセンスも提示します。



スポーツ安全保険制度(傷害保険)について

モトクロスを含めMFJが承認・公認した競技会期間中で、役員の下統括下の事故による怪我などが発生した場合は、MFJライセンス会員に対して受傷の箇所と程度により医療見舞金が支払われます。万一、負傷した選手は、大会主催者(救護)に申告し、診断を受け、“負傷者名簿”に記入してもらってください。

(スポーツ安全保険の詳細は、国内競技規則書をご覧ください。)

おわりに

オートバイは、年齢に関係なく楽しむことができます。

これからモトクロス始める皆さんは、今まで以上に多くの人との出会いがあると思います。地方選手権でも、地域を越えた交流がたくさんあります。そこに集まる人たちは学校、職業、年齢、性別など様々ではありますが、同じ目的を持った仲間たちが皆さんを待っています。

生涯現役のモトクロスライダーを目指して、これからの活動をエンジョイしていただきたいものです。

今後の素晴らしい活躍と多くの仲間との出会いを期待します。そして、これからのモトクロスの発展に皆さんのご協力をお願いします。

目指せ国際A級、そして、世界の舞台へ!

