

MFJエンジョイライセンス 講習会テキスト



モータースポーツ 安全と楽しみ方のでびき

このテキストは、MFJエンジョイライセンスへの加入を希望され、運転免許証を持っていない方を対象におこなう講習会用のものです。



これだけは知っておきたい

→ 基本的なルールとマナー

オートバイを使ったスポーツを楽しむには、かならず許可された場所を使用しましょう。

レース用サーキットは、一方通行です。決められた方向と逆に走ることにはできません。Uターンも禁止です。サーキットでは、コースでおきている危険などをライダーに知らせるため、オフィシャルと呼ばれる人たちが旗で合図を送りますので、旗や信号の意味をよく理解してください。

レースや競技には、きめられた「ルール」があるので、よく理解してください。大会主催者から発表される特別規則や公式通知もよく読んでおきましょう。

転んでしまったら、後から来るオートバイにひかれないように、そして後から来るライダーに転倒車があることを知らせたり、そのオートバイを危なくない場所に移動させましょう。



ストレッチ体操でケガを防ぎましょう

→ 準備体操・整理体操

ストレッチ(柔軟体操)は、心と体をリラックスさせ、筋肉が柔軟に動くようにするものです。筋肉をきちんと伸ばすことで、ライディング中のはげしい動きでケガをすることなく、すばらしいライディングができるようになります。

最初に、首や腕などを回す関節運動をして体をリラックスさせます。のぼす筋肉に気持ちを集中させて、筋肉がジワジワのびる感覚を感じるようにします。ひとつのポーズで15~20秒くらい、筋肉をのばした状態にしておきます。息はとめません。反動をつけたりもしません。

のばしたところが痛いと感じたら、のぼす力をゆるめてください。



→ ライディングギア

オートバイを使ったスポーツにはいくつかの種類があり、それぞれに適したライディングギアがあります。先輩のアドバイスなどを参考に、自分にあったギアを選びましょう。

ヘルメットは頭を守る大切なものです。公認競技会で使うヘルメットは、強度や性能について厳しい基準があります。また、視界の広さや重量の軽さも大事な要素ですし、自分の頭によくあったサイズを選ぶことも大事です。

舗装路面を走るミニバイクやスーパーモタードでは、保護性能の高いレーシングスーツ、オフロードを使いスピードがそれほど速くないトライアルは、動きやすさを重視したウェアを使うなど、それぞれの競技に適した装備があります。

最初は、膝や肘のパッドをして、ケガをより防ぐ工夫をするのがよいでしょう。

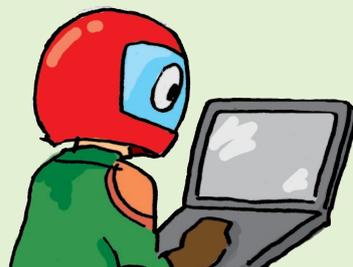


→ イベントへの参加方法

イベントの開催日は、MFJオンラインマガジン(<http://www.mfj.or.jp>)に掲載されます。イベントの開催日を確認したら、主催者に連絡して大会特別規則と参加申込書を手に入れましょう。参加申込みの締め切りにも気をつけてください。

大会特別規則が届いたら、競技のきめられた「ルール」をよく理解しましょう。車両規則にそって、自分のバイクを手直す必要もあるかもしれません。

イベントの日には、そのイベントに参加を確認する「選手受付」があります。会場では最初にエンジョイライセンスを提示し「選手受付」をすませて、わからないことがあったらここで聞くようにしましょう。レース中は役員の指示に従ってください。



主な競技の基本ルール

ミニバイク

ミニバイクレースは、舗装されたサーキットで行なうレースです。ひとりで走るスプリントレースと、2~3人で交代して長時間を走る耐久レースがあります。

スタートの合図でレースがはじまり、決められたレース距離、または決められたレース時間を走りきって、いちばん速かったライダーやチームが勝者になります。

モトクロス(エンデューロ)

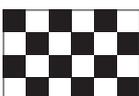
モトクロスは、でこぼこした路面や急な坂などのあるオフロードサーキットで、決められたレース距離やレース時間を走って、いちばん速く走りきったライダーが勝者となるレースです。エンデューロは、モトクロスで使うオフロードサーキットや、オフロードコースを舞台にして、数時間という長いレース時間で競い合う耐久レースです。ひとりで参加するものと、2~3人で参加するものがあります。

トライアル

トライアルは、ライダーの運転技術の上手さと正確さを競うレースです。競技は移動区間であるコースの間に、セクションと呼ばれる、運転技術が採点される区間が配置されています。すべてのセクション、コースを決められた時間内に走り、いかに上手にオートバイを乗りこなすかを競います。オートバイを乗りこなす能力が必要な白バイ隊の訓練にも採用されているモータースポーツです。

主な旗の種類

(この他にもありますので、役員の指示やミーティングに参加してください)

ミニバイクレース	モトクロス	
 国旗(こっき)	レースのスタート (シグナルで示すことが多い)	レースのスタート (スターティングマシンの場合もある)
 黄旗(きばた)	危険予告。 減速・停止準備・ 追い越し禁止。	旗が静止 危険予告、減速 旗が振動 危険予告・徐行、停止準備、 追い越し禁止。
 白旗(しろはた)	救急車などが コース上にある。 追い越し禁止。	コース上で救護活動が 行われていたり、または 救急車両の介入あり。
 赤旗(あかはた)	走行中断。 ライダーは注意して ピットに戻る。	すべての ライダー停止。
 チェッカーフラッグ	レース・走行終了。	レース・走行終了。

MFJオンラインマガジン

MFJのこと、モータースポーツのこと、オンラインマガジンをご覧ください。

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

MFJオンラインマガジンは、MFJの公式ホームページです。イベントの開催日程、公認競技の規則、全日本選手権の観戦情報とレース結果、レースムービーの無料配信、おすすめショップなど情報満載のホームページです。ぜひアクセスしてみてください。



保護者の皆様へ

▶ MFJとは

一般財団法人日本モーターサイクルスポーツ協会(MFJ)は、日本国内のモーターサイクルスポーツを統轄する機関として1961年(昭和36年)に設立され、その後1990年(平成2年)に文部省所管の財団法人となり、2012年(平成24年)より内閣府認可の一般財団法人へと移行しました。

モーターサイクルスポーツの世界的統轄機関である国際モーターサイクリズム連盟(FIM)に加盟する、唯一の日本代表機関です。現在約2万人以上のライセンス所持者が、全国年間約500の公認・承認競技会に参加してモーターサイクルスポーツを楽しんでいます。

MFJはモーターサイクルスポーツを楽しむライダーに、

- 公平で、参加しやすく、安全なスポーツ環境を提供する活動。
- モーターサイクルスポーツの楽しさを広く一般にアピールする活動。
- モーターサイクルスポーツの国際的な広がりのための活動。などを行なっています。

MFJは、モーターサイクルスポーツを通じて国民の心身の健全な育成に寄与することを目的に、様々な活動を行っているのです。

▶ レース中の万が一のケガについて

MFJ公認・承認競技会中の万が一の事故でのケガの補償のため、エンジョイライセンス申込時に会費と合わせて「スポーツ安全保険」の年間掛金をお支払い頂いています。詳しい補償内容はMFJホームページをご参照ください。

▶ エンジョイライセンスの有効期限

エンジョイライセンスの有効期限は、最大4月1日~翌年3月31日迄の12ヶ月間です。発行日(入会手続き終了)から翌3月末日までが有効期限です。申込み後にお手元に届く会員証に有効期限が明記されていますので、期限がきたら、忘れずに継続手続きをしてください。Web申請またはライセンス申込書の請求はMFJ事務局で承っております。

一般財団法人日本モーターサイクルスポーツ協会

〒104-0045東京都中央区築地3-11-6

築地スクエアビル10F

電話:03-5565-0900 Fax:03-5565-0907