

MFJ

スーパーモト

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)

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

2023年2月

これからスーパーモトを始める皆さんへ

モーターサイクルスポーツはマシンを操り、非日常的なシチュエーションでスピードやテクニックを競うスポーツです。このスポーツを楽しむために最低限必要な知識を得ていただくことがこのテキストの目的です。

モーターサイクルスポーツには常に一定のリスクが伴うことを理解しなければなりません。このリスクを減らす為に、ルールとマナーを身に着けることが必要です。

最低限のルール・マナーを守れない場合、自分だけでなく、他のライダーなど、周囲を危険にさらすこととなります。1人1人がこの意識を持つことが、この素晴らしいスポーツを発展させることにつながります。皆さんもモーターサイクルスポーツに関わるすべての人との共通の知識とマナーを身に着け、スポーツマンシップに則ってレースに参加しましょう。

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

ロードレース・モトクロス・トライアル・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。昔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を楽しめる競争の舞台へと変化してきました。

さて、これからスーパーモト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、スーパーモト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スーパーモトレースに参加しましょう！

そして、モーターサイクルスポーツは、「競技に出場し、トップを目指すこと」だけが魅力ではありません。オートバイという複雑な部品で構成された機械を操りタイムを上げ、テクニックを磨くハードなスポーツです。車両のメカニズムからライダー自身の身体的トレーニングに至るまで、知識・体力等人間的な成長を望むこともできます。「速いこと」だけが重要なのではなく、自分なりの目標をもって長く楽しむこと、生きがいを持って取り組むことも大切なことです。周囲とのコミュニケーションと自分の楽しみ方を融合し、ルールとマナーを守ってお楽しみ下さい。



MFJとは？ ～モーターサイクルスポーツの世界～

スーパーモトは、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モーターサイクルスポーツです。世界選手権などの国際競技会などを統括している「FIM」という国際組織があります。そのFIMに加盟する地域、国ごとにも統括団体があり、それぞれの地域や国で開催される競技会を管理しモーターサイクルスポーツの普及振興する役割を担っています。



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(MFJ)は「FIMアジア」のメンバーです。



一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会
Motorcycle Federation of Japan (MFJ)

1961年設立。現在は文部科学省が所管する財団法人です。

日本国内のモーターサイクルスポーツを統括する団体として、モーターサイクルスポーツの普及発展のために活動を幅広く推進しています。

スーパーモトをはじめ、ロードレース、モトクロス、トライアル、エンデューロ、スノーモビルの各競技の専門委員会を設置し、競技の普及振興のために施策を検討し推進しています。

モーターサイクルスポーツの種類

■競技種目の種類

MFJが統括するモーターサイクルスポーツには以下のものがあります。

・ ロードレース

アスファルト舗装されたクローズドサーキットで順位を競います。

・ モトクロス

舗装されていない、土でできた起伏のあるクローズドサーキットで順位を競います。

・ トライアル

坂や岩などで設定された、走破が難しい短い区間（セクション）を、巧みなマシン操作で、いかに足をつかずにクリアできるかを競います。

・ エンデューロ（オンタイム制）

広大な土地に設定された長距離コースを、決められた時間に正確に周回する方式です。コースはルートとテストに分かれ、テスト区間のタイムアタックで順位を競います。

公道が使用される大会もあります。

・ スーパーモト

舗装路と未舗装路の混在したテクニカルなコースで順位を競います。

・ スノーモビル

雪上に造られた起伏のあるコースで、スキーやキャタピラのついたスノーモビルマシンで順位を競います。

・ その他（最後）

小さな会場内の決められたルートを、いかに早いタイムで走り切るかを競うジムカーナや、フラットなトラック状のダートコースで競い合うダートトラックなどもあります。

■格式の種類

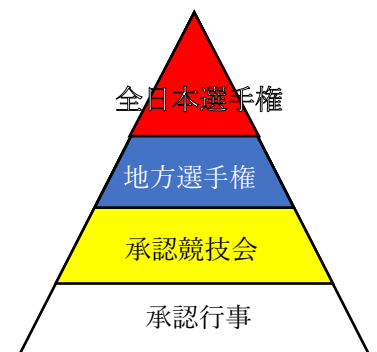
MFJでは各種目の競技会を以下のような格式に分類しています。

国内で行われる主な競技会の種類（格式）

- 全日本選手権・・・国内最高峰。日本一や世界レベルを目指すレース
- 地方選手権・・・全日本選手権を目指す選手の登竜門となるレース
- 承認競技会・・・初心者や、趣味で楽しむためのレース
- 承認行事・・・レースではない走行会やイベント、スクール

その他の格式（抜粋）

- 世界選手権・・・MotoGPを代表とする、各種目の世界最高峰のレース
- 国際競技会・・・他国籍ライセンスの選手も参加できる、格式の高いレース



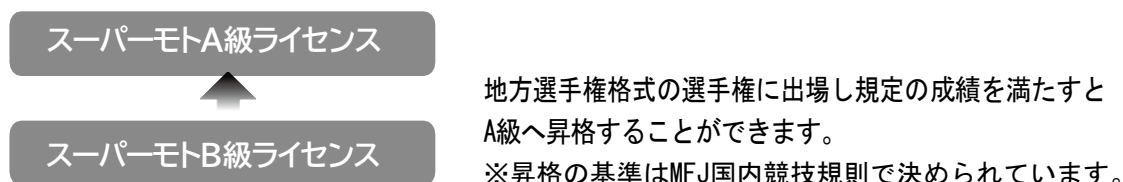
MFJライセンス

MFJでは、競技会に参加するための「競技ライセンス」（ロードレース・モトクロス・トライアル・エンデューロ・スーパーモト・スノーモビル）、チーム員としてライダーを支える「ピットクルーライセンス」競技会のスタッフとして従事するための「競技役員ライセンス」、選手権ではなくエンジョイ志向のレースイベントなど承認競技会に参加できる「エンジョイライセンス」といった、様々なライセンスを発給しています。

1. 皆さんがスーパーモトライセンス講習会を受けて取得できるライセンスは下記の通りです。

年齢	ライセンス
12才以上	スーパーモト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。



スポーツ安全保険制度（傷害保険）について

MFJ競技ライセンスを取得すると、自動的にスポーツ安全保険に加入となります。

スーパーモトを含め、MFJが承認・公認した競技会（イベント）の公式期間中で主催者の統括下において負傷した場合には、スポーツ安全保険が適用され、傷害保険金が支払われます。

万一、負傷した選手は、軽度な負傷であっても必ず大会主催者（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。 **“負傷者名簿”に記録がないと、保険金を請求することができません。**

保険適応となる期間は、各イベントの主催者にお問い合わせください。

スポーツ安全保険の詳細は、MFJのホームページをご覧ください。 <https://www.mfj.or.jp/>

スーパーモトってどんな競技？

「スーパーモト」は、「スーパーモタード」とも呼ばれ、モーターサイクルスポーツカテゴリの中ではモトクロスやロードレースなどと比べて歴史は浅く、1980年頃から始まったと言われています。ロードレース、モトクロス、ダートトラック、エンデューロといった異なる競技種目で活躍するライダーが一同に会し競い合ったのが始まりで、フランスを中心にヨーロッパで人気を博し、北米や日本でも拡大していきました。現在では多くの国でスーパーモトレースを楽しんでいる人たちがたくさんいます。

日本では1990年以降、「スーパーバイカーズ」「オーバーオール」そして「MOTO1」と名称を変えながらロードレースやモトクロスなどさまざまな競技のトップライダーたちが参戦してレースが開催されてきました。徐々に国内でもそのカテゴリが知られるようになりスーパーモトの公道市販車も販売されるなど、このレースカテゴリの地位を確立してきました。MFJの正式種目としては、2005年「MOTO1オールスターズ」が全国規模のMFJ公認レースとして開催されるようになり、現在の全日本スーパーモト選手権へと形を変えながら現在に至っています。

■スーパーモトの車両

モトクロスやエンデューロレース用などのオフロード競技専用車両やスーパーモト市販車をベースに、足回りは小径ホイールにオンロード用のタイヤを装着しているのが特徴です。



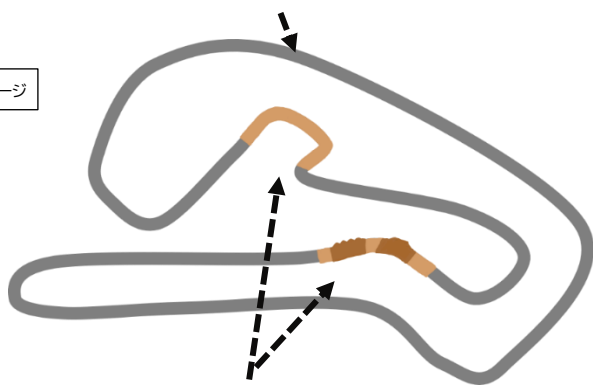
■スーパーモトはどんなコースを走るの？

スーパーモト競技のコースは、オンロード（ターマック）とオフロード（ダート）が混在しており、特設コースとして作られる場合が多いです。オンロードではコーナーをドリフト（スライド）しながら旋回するライダーがいたり、オフロード部分ではジャンプなども設けられます。どちらの路面に対応できるテクニックが求められます。

■ オンロード(ターマック)

アスファルトの舗装路面です。通常のコース上に、勾配(ジャンプ台)や急旋回をするような障害物が設置される場合もあります。

コースイメージ



■ オフロード(ダート)

コース内の1か所または数か所に未舗装のダート区間が設定されます。ジャンプ台やフープスなどが作られる場合もあります。



■スーパーモトの基本ルール

上記のようなオンオフ混在のコースを使用します。同時にスタートし、決められた周回数走り切って最初にフィニッシュラインを通過したライダーが優勝です。

競技中はコースのポストにいるオフィシャルから出される旗（黄旗など）の指示に従わなくてはなりません。旗の指示に従わない場合はもちろん、コース外を走ったり、他の人の走行をわざと邪魔したりするなど、ルール違反をした場合は罰則（ペナルティ）が与えられますので注意しましょう。



スーパーモトには色々なルールがあります

スーパーモトという競技は、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。

スーパーモトのルールは「MFJ 国内競技規則 スーパーモト競技規則・技術規則」に定められています。競技会に参加する前に必ず熟読し内容を理解しましょう。また各競技会で発行される「大会特別規則」や「公式通知」もルールの一つです。すべて競技に関わる内容ですので必ず確認しましょう。

スーパーモトに参加するには「マナー」+「ルール」が必要です。

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なければならないマナーです。マナーを守りみんなが気持ちよくレースをエンジョイできるように心がけましょう。

■ MFJスーパーモト競技会の開催クラスと出場車両

参加クラス	車両の排気量		開催格式／ライセンス		
	2ストローク	4ストローク	公認 全日本選手権 ／ SMA	公認 地方選手権 ／ SMA SMB	承認 ／ SMA SMB EJ 他
S1 PRO	175ccを超え250ccまで	290ccを超え450ccまで	○	×	×
S1 OPEN	175ccを超え250ccまで	460cc以上／ 290ccを超え450ccまで	○	○	○
S2	100ccを超え125ccまで	175ccを超え250ccまで	○	○	○
S3	レーサー：51ccを超え85ccまで	レーサー：85ccを超え150ccまで 市販車：231ccを超え250ccまで	×	○	○
S4		市販車：51ccを超え125ccまで	×	×	○
S4ストック		市販車：50cc以下	×	×	○
ME	市販車またはレーサー（MX・ED等）：80cc以上		×	×	○

※全日本スーパーモト選手権の出場車両には「MFJ公認車両」が必要です。

○開催あり ×開催なし

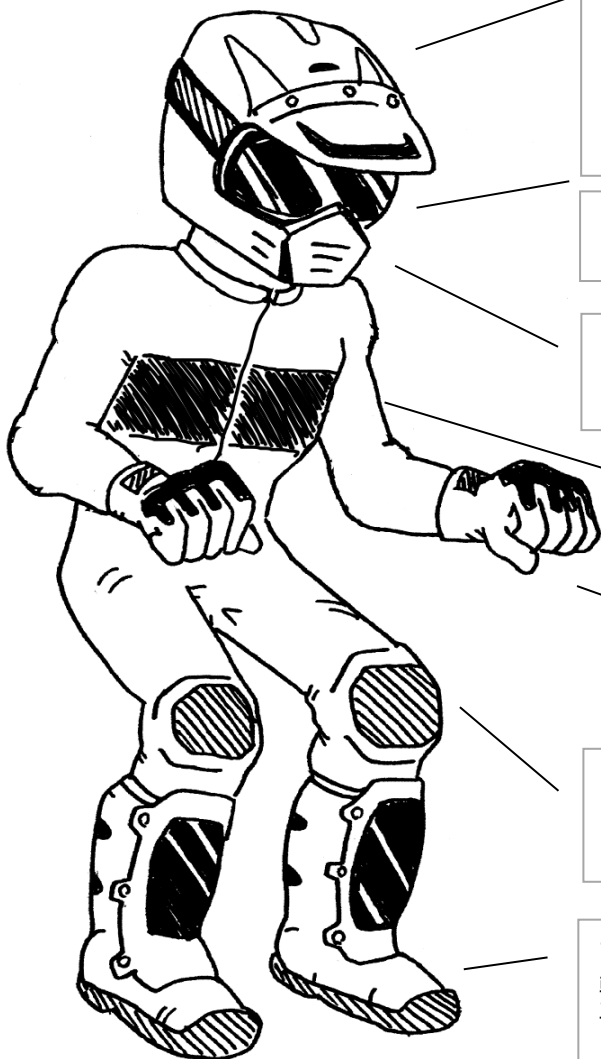
※ライセンス略称・・・SMA（スーパーモトA級）、SMB（スーパーモトB級）、EJ（エンジョイ）

※車両の定義 市販車・・・車両メーカーが一般公道用として販売している車両

レーサー・・・車両メーカーが競技専用として販売している車両

※承認クラスは、上記以外に大会主催者が独自に設定するクラスもあります。

スーパーモトを楽しむときのウェア



ヘルメット

モトクロス用またはロードレース用を着用します。一番大切な部分である頭部を守ってくれる重要なパーツです。自分の頭の形やサイズに合ったものを選び、一度衝撃を受けたものは使用を控えましょう。また、緊急時のヘルメット脱着のためにヘルメットリムーバーの使用も効果的です。**MFJの競技会に参加するときは、MFJの公認を受けたヘルメット（MFJ公認マークのシールが貼られています）の着用が義務付けられています。**

ゴーグル(アイプロテクション)

泥やほこりから目を守ってくれます。（ガラス材質は禁止）

マウスガード(マウスピース)

口内の怪我防止のためにカスタムメイドのマウスガードを装着することをおすすめします。

プロテクター

胸部を守るチェストガードや脊椎を守るバックプロテクターを装着することをおすすめします。

グローブ

転倒時に手指を保護してくれます。手首の部分はレーシングスーツの袖と隙間ができないものを選びましょう。

レーシングスーツ(ツナギ)

競技会に参加する時は、ロードレース用もしくはスーパーモト用としてMFJ公認を受けたレーシングスーツが義務付けられています。

ブーツ

転倒時に足を保護してくれます。ヒザ下までを保護する皮革または皮革と同等の強度をもった樹脂等で形成されているものを使用しましょう。

※ MFJのスーパーモト競技会では、レーシングスーツの上に皮革製以外のライディングウェアを重ねて着用することも認められていますが、マシンに引っ掛かったり巻き込まれたりしないように体にフィットしていなければなりません。（車検でチェックされます）

自分に合ったライディングギアを選ぶ

レース用の装備は様々なものがあり、目的や自分の身体・技量に合うものを選ぶことは、安全性や技術の向上に直結します。現代ではインターネットを通じて多くのものが購入できますが、はじめのうちは必ず用品販売店などに行って、試着したり、プロのアドバイスを聞いて自分に合ったライディングギアを選ぶようにしましょう。

メンテナンスをしよう

レース用の装備は清潔に管理し、こまめにメンテナンスすることを心がけましょう。

ピットクルーの装備

ライダーをサポートするピットクルーも安全上、長袖・長ズボンなどの適切な服装を着用し、サンダル履き等かかとのない靴は避けて下さい。

スーパーモト競技会の流れ

競技会は予め決められたタイムスケジュールに沿って進行していきます。
必ず事前に確認し、時間に余裕をもって行動しましょう。

1. 参加受付

公式通知に記載された時間に、指定された場所で参加受理書、ライセンス、車両仕様書、メディカルパスポートなどを提示し、ピットクルー登録などを確認します。
当たり前のことですが、参加受付をしないと大会には参加できません。

2. 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（レーサー、車両）が必要になります。
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。

また、オートバイだけでなく、ライダーが身に着ける装備品もチェックされます。
大事な頭を守るヘルメット、体を守るレーシングスーツ、グローブ、ブーツなど規則に合ったものかチェックされます。MFJ公認競技会に参加する際は、ヘルメットとレーシングスーツは、MFJ公認のものでなければなりません。

3. ライダースブリーフィング

タイムスケジュールや競技内容の説明、注意や連絡事項が主催者から伝えられます。
全員必ず出席しなければなりません。

4. 公式練習

スーパーモトでは公式練習への参加は任意ですが、車両に取り付けた計測器の動作チェックなどのために参加が義務付けられる場合もありますので、事前に確認しましょう。
当日のコースコンディションの確認の意味もあるため、特に理由のない限りは公式練習参加し、特に序盤は速度をひかえめにして走りましょう。
また、参加者の中には、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、競技役員（フラッグ）の位置も確認しておきましょう。

5. 公式予選

原則として参加台数がサーキットの決勝スターティンググリッドの数を超える場合は予選レースを行い、決勝進出者を決めます。決勝レースは予選の結果が上位の人から順に前方のグリッド位置からスタートできます。

参加台数が決勝スターティンググリッド数を超えない場合も、グリッド位置を決めるために予選を行います。

※スターティンググリッド数はコースによって変わります。

6. 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。決められた周回数を走り、最初にゴールライン（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。）を通過したライダーが優勝です。

※大会ごと、クラスごとに周回数（競技時間）が決められています。

7. 表彰式

決勝レースが終了した後、もしくは大会の最後に大会に、決勝レースの結果で上位に入賞した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。

公式シグナル（信号旗）を覚えよう

コースわき（コースポスト）には皆さんにコースの状況を知らせ、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、なにかあった場合は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く必要があります。なぜならコースを走行するライダーは、この旗を確認し、必ずその指示に従わなければならないからです。

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。

黄旗（イエローフラッグ）



コース上で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旗を振ります。

- ◎ 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大幅に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、ジャンプも飛ばずに通過しなければなりません。

赤旗（レッドフラッグ）



レース中に大きな事故やトラブルがあってレースを中断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すみやかにピットインしピットレーンに戻りましょう。

赤ストライプ付き黄旗



この付近のコース上にオイル・水など滑りやすい箇所があります。
転倒におりオイルなどの液体が漏れてしまったりした場合に滑りやすくなっているため、この旗が提示された場所を通過する際は十分に注意して走行しましょう。

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速いライダーが来て追い越されそうになっています。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後ろから追い越されるのを邪魔しないように気を付けましょう。

緑旗（グリーンフラッグ）



- ・レースがスタートする前、コースの準備ができていることを示しています。
- ・スタートする前にエンジンをかける合図にも使われる場合があります。

黒旗＋ゼッケンボード



22

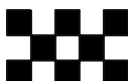
あなたのマシンにトラブルがあることを知らせるときに振られます。
マフラーが落ちそうになっていたり、このまま走行したら危ない場合にあなたのゼッケン番号を書いたボードといっしょに振られますので、すみやかにピットインしてください。

ジャンプスタートペナルティボード



ボードで示されたゼッケン番号の車両は、スタート時にジャンプスタート（フライング）をしたペナルティとして競技結果に20秒加算されます。フィニッシュライン付近（メインポスト）で提示されます。

チェッカーフラッグ



ゴールです！（レース終了）

- ・青旗といっしょに振られた場合は、トップのライダーはゴールですが、その直前を走行しているライダーはもう1周は知らなければならないことを知らせています。

走行するときに注意すること

走行前の準備

- マシンチェック
走行時にブレーキやエンジン、車体などにトラブルが発生すると、自分だけでなく他の車両を巻き込む重大な事故につながることもあります。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しましょう。
- 体調管理
寝不足や病気、ケガなどで体調が万全でないときは走行を控えましょう。また、暑い時期の走行は熱中症にも注意し、水分補給を行い、適度な休憩をとりましょう。瞬時の判断ミスが大きな事故につながるため、常に自分の健康管理には気を配りましょう。
- 準備運動／ストレッチ
装備を身に着ける前に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、ストレッチをしておくことで、不用意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といでしょう。
- 慣熟走行のすすめ
コースインしてから何周かは、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ながら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。

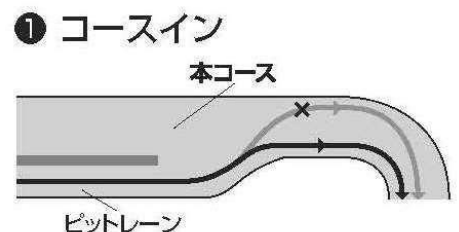
パドック内を移動するとき

- ・ パドックには多くの人があります。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を必ずかぶってください。

コースイン／コースアウト ・ ピットイン／ピットアウト ・ ピットレーンの走行

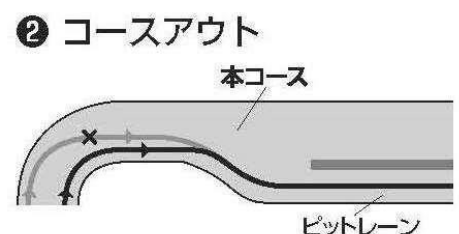
コースに入るとき

- ・ ピットレーンからコースに入る（コースインする）際は、ピットエンドのシグナルを必ず確認しましょう。（シグナルが赤の場合はコースインできません）。
- ・ コースインをする際は、後方を確認し、手を上げて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レーン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とても危険です。
- ・ 他のライダーがすでに走っているコースに入るときは、特に注意して入ってください。



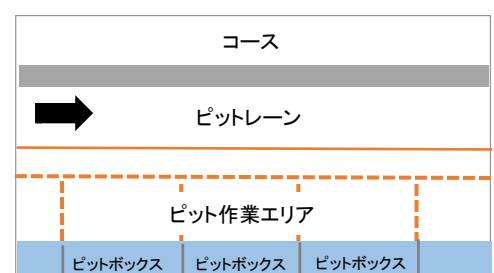
コースから出るとき

- 走行終了や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車に合図をして、コースのピットレーン側の端を走りピットインしましょう。このとき急に減速することは非常に危険です。



ピットレーンの走行

- ・ ピットアウトのときは、ピットレーンを走行している車両に優先権があります。
- ・ ピット作業エリアを走行してはいけません。
- ・ 競技中、ピットレーンは制限速度が決められている場合があります。またスポーツ走行などはサーキットごとに決められた速度以下に落として走行してください。



走行中に気を付けること

- ・ コースは一方通行です。逆方向へ走ったり、決められたコース以外は絶対に走ったりしてはいけません。これはピットレーンやセーフティーゾーンも同じです。
- ・ 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。急に走行ラインを変えたりすると後続車との接触するおそれがあります。
- ・ 通常減速しないポイントでの急な減速や停止はしてはいけません。走行中はみんなできる限り速く走ろうとしていますので、急に止まったりするのは追突されるおそれがあり非常に危険です。
- ・ 明らかに自分より速度の遅い車両を追い越す場合は、追い越される車両が急に停止したり走行ラインを変える可能性があることを予測し、余裕をもって追い越しましょう。
練習走行中などは無理な追い越しはやめましょう。
- ・ 「スロー走行」している車両に対しては、「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。両者のラインが合流する地点ではお互いに注意しましょう。

★スロー走行

「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、下見走行のためにゆっくり走ることを言います。原則として、ピットレーンがある側のコース端を走行します。

★レコードライン

「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の走行ラインです。

転倒してしまったら あわてずにまずは周囲の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。
- ・ ケガをしていたり、後ろからたくさんの走行車両が来ていたり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

- ・ コースを走行中に車両の調整が必要になった場合は、ピットインし決められた場所（ピット作業エリア）で作業することができます。
 - ・ 走行中に止まってしまった場合は、他のライダーの邪魔にならないところ車両を止め、ライダーはコースの外に出て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。

走行中にコース外に出ってしまったら

- ・ コースから飛び出してしまったときに、コースに戻る時は原則として飛び出た地点から戻らなければいけません。
- ・ オフロード区間（ダート）の中で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に復帰する際、「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」から戻るとは危険なため、やめましょう。

マナーを守って気持ちよく走ろう！

ルールにも記されていないマナーとは「他人に迷惑をかけない」こと、つまり周りの人達への気配りです。レースは決して1人では出来ません。レース運営にも施設、多くのスタッフ（競技役員）、チーム員などさまざまな人達が携わっています。

- あいさつはもちろん、周りの人と接するときは言葉づかいなど礼儀正しくすることを心がけましょう。
- 集合時間は必ず守りましょう。
- 練習でもサーキットの決まり・指示に従って片付けまで気を配りましょう
- ゴミ・使用済みタイヤは各自で持ち帰りましょう。
- パドック内は他のお客様と一緒に使用することも多く、お互いが気持ちよく使用できるよう心掛けましょう。

体力づくりを心がけよう！

スーパーモト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。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ておきましょう。

<体力作りのためのメニューの例>

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

気をつけよう！

★熱中症に気を付けよう！

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服装で過ごしましょう。
- ・ 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注意しましょう。

★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事前に病院に行って、良くなっているか確認してください。

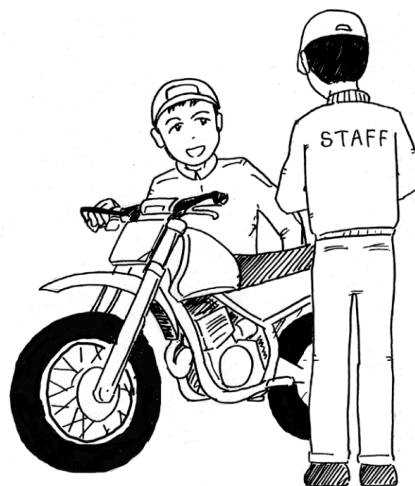
★他のライダーを応援するとき

- ・ 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。

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 出場する大会のエントリー方法を大会主催者のホームページなどで確認しましょう。
- ② 大会のエントリー期間中に、WEB申し込み、または郵送などの方法で、必要事項を記入し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。出場承諾書欄に必ず署名を行ってください。
期日を必ず守りましょう。
- 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）などが郵送（またはEメールなどで送付）されてくるので必ず記載内容を確認し、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）また、タイムスケジュールを必ず確認しましょう。
- ④ 大会当日は、公式通知に記載された場所で決められた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。



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。

これからスーパーモトを始める皆さんは、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。

生涯現役のスーパーモトライダーを目指して、これからの活動をぜひエンジョイしてください。

今後の素晴らしいご活躍と多くの仲間との出会いを期待します。

そして、これからのスーパーモトの普及発展に皆さんのご協力をお願いします。

目指せ！全日本チャンピオン！

