

# ゆるゆる走行会 ご案内

参加いただきありがとうございます。  
お手数ですが御一読をお願いいたします。

## 当日の流れ

全体の説明の後は、グループに分かれ順番に交代で走行します。

### ・ 走行3分前

走行の準備開始  
ウェア着る  
ヘルメットかぶる

### ・ 走行1分前

チェッカー（旗）  
前のグループの  
走行終了

### ・ 走行開始

コースに入る

それぞれ合図の音を鳴らします。  
あわてず準備してください。

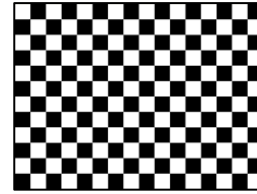
A → B → C → D

A～Dの4グループの場合は、Aグループから順番に走行します。Dグループの次は再度Aグループとなります。

旗で走行中に合図します。

3種類の旗を使います。

走りに集中していると案外見逃すことがありますので、ご注意ください。



チェッカー

### 走行終了の合図

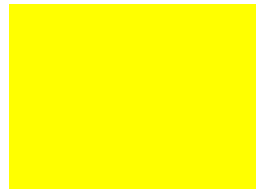
ショートカットに入っ  
てピットに戻る



赤

### 走行中断の合図

走り方はチェッカーと  
同じですが、場合に  
よっては停止をお願い  
する事もあります。



黄

### 注意して走行の合図

コース上にトラブルがある  
場合です。ペースを落と  
して走行してください。表  
示がなくなれば通常走行と  
なります。

黄色と赤は主に転倒車があった場合に合図 走行注意

## ありがちな危険行為

遠くから旗が見える



その場で急減速



自分の後ろには全開で走っているバイクがいるかも。  
急減速は追突の危険があります。やむを得ない場合は手を上げて合図。

# 走行に関する注意点



## ウェア、装備について

- ・ジッパー、マジックテープ確認。
- ・ヘルメットのおご紐確認。

※重要：締め忘れ注意

- ・ウェアラブルカメラなどの取り付けも確認。

## 車両について



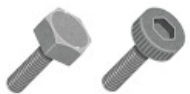
- ・オイル漏れ確認。
- ※重要：転倒につながります。



- ・車両にはテーピング。  
(レンズ類にテープを貼る)

- ・部品の緩みなど確認  
ステップの脱落などがたまにあります。

ボルトの締め付けチェック



## 転倒してしまったら

- ① コース外に退避
- ② 手を上げて後続に知らせる



この2つを最優先してください。  
バイクを起こすのはその次で！ 怪我の場合は動かない。

見学の方も、助けるためにコースに飛び出さないでください。

## 禁止事項

- ・蛇行（スラローム的な運転）
- ・ステップやスタンドを路面に当てながらの走行



- 路面が削れ、砂状になり転倒の原因。
- 路面の継ぎ目に引っ掛かり転倒。
- コースの傷みにつながる。

(故意ではなく当たってしまう場合はご相談ください)



# ピット内での注意点



## ピット内は徐行

発進時も周りの車両に注意してください。

## 屋外なのに禁煙？

- ガソリン携行缶なども使用していますので、安全のため火気厳禁です。

喫煙所がピット中央付近にあります。

ガスコンロも喫煙所の方で使ってください。

## 見学は黄色い線の内側で

- 転倒車両が滑ってくる
- ライダーの気が散る

コース脇での見学は禁止です。

スポンジの方に行かない。



火気厳禁



禁煙  
NO SMOKING

ピット内は多少混雑しますので、

待機中の方も

乗車中の方も

譲り合っでの通行をお願いいたします。

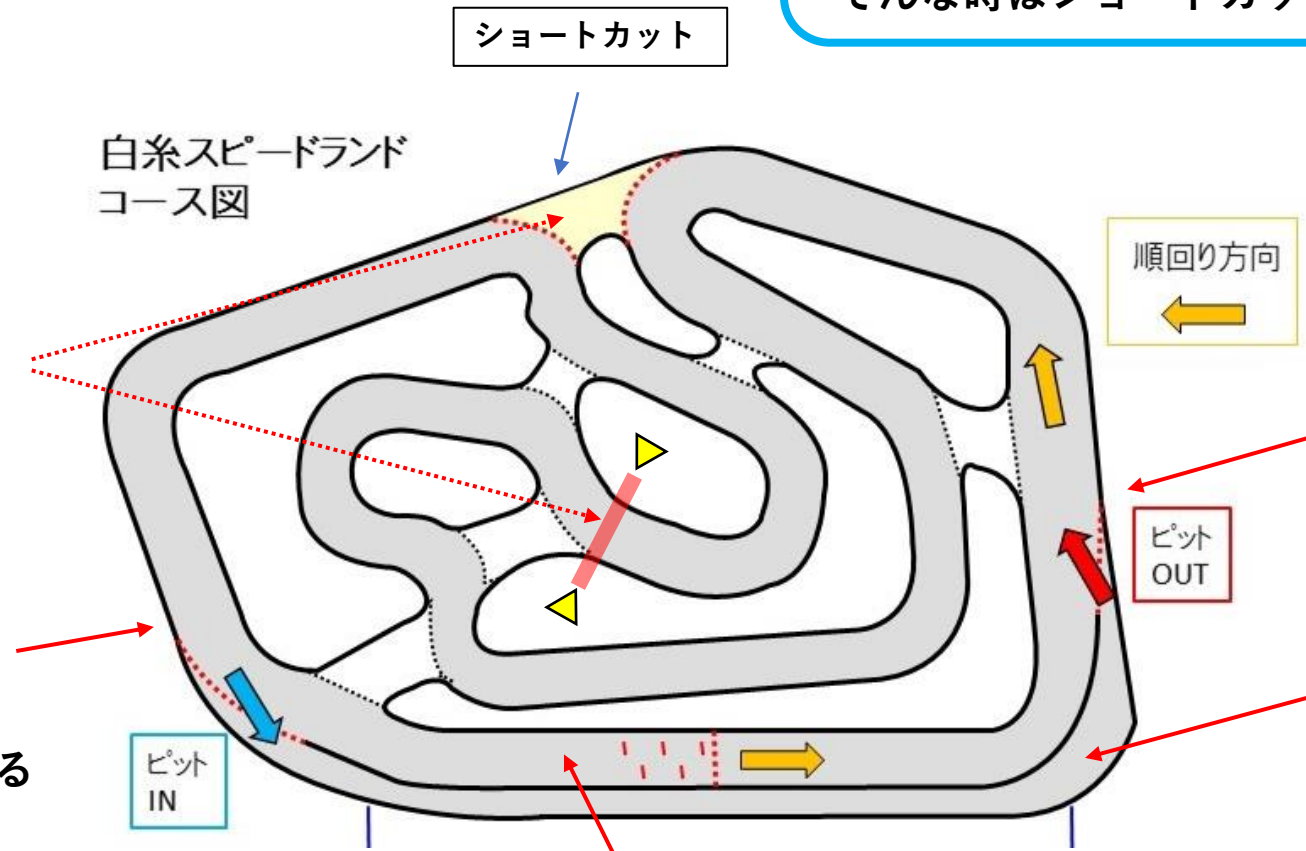
# コースの注意点

「追い越し禁止」の走行会です。  
・前のバイクがちょっとゆっくり。  
・後ろのバイクが速すぎて怖い。  
そんな時はショートカットで間隔を調整してください。

ショートカットの注意点  
必ず一時停止。  
手を上げてコースイン。  
図中の印より前にバイクがいたらコースに入らない。

- ・ピットに入る場合
- ・ショートカットに入る
- ・右端を走りピットに行く
- ・ピットイン前で手を上げる  
(追突防止のため)

緊急時以外は、コース上や  
ショートカット以外の場所  
での停車は禁止です。



順回り方向  
←

ピット  
OUT

ピット  
IN

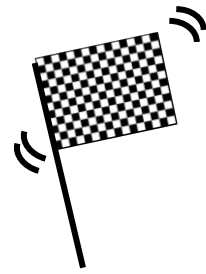
ショートカット

白糸スピードランド  
コース図

ショートカットに行くときは  
手を上げて合図する。  
直線から合図する。

※重要  
待機位置から出て待機しない。  
コースに入る場合は、  
手を上げて、右寄り  
を走行しながら入る。

出走待機位置  
グループの走行開始の場合は  
一時停止は必要ありません。



チェッカーの時も  
手を上げてください。

# ルールやマナーについて

## なぜ手を上げて合図するの？

### ➤ コースインの場合

コース上を走っている人は「待機位置に待っているバイクが出てくるかも？」と感じます。手を上げていなければ、「あの人はまだ出てこないな」と思えることができます。

### ➤ ピットインの場合

前のバイクに「急減速されることは非常に怖い事」です。手を上げて合図する事で、後ろの人は「何かあるな？」と備えられます。



## コースイン時のご注意

### ➤ コースを走っているバイクが優先です。

ピットやショートカットからコースに入る場合。コース上を走っているバイクを減速させるような入り方は絶対にやめましょう。余裕をもってコースに入ってください。



## 車間距離は取りましょう。

### ➤ バイク2台分くらいは空けてください

「前の人自分より速いので大丈夫」と思っても案外あおられている気になったりします。また前の人万が一転倒した場合。避けられるようにお願いします。

(ご友人同士で了解が取れていれば良いです。)



## その他 走行に関して



### タイヤの空気圧について

➤ **標準の10~20%減らすのが一般的です。**

タイヤの空気圧が高すぎると、タイヤのグリップが落ちます。（滑りやすくなる。）サーキットを走ると熱でタイヤ内の空気が膨張して、少し空気圧が上がります。タイヤが冷えている時に少し空気圧を下げるとちょうど良くなります。



### 路面やタイヤの温度について

**徐々にペースを上げる**

➤ **タイヤが冷たいと、転びやすいです。**

タイヤはゴムなので、冷たいと固くなり滑りやすくなります。また夏に路面温度が上がり過ぎても、タイヤが溶けてしまい、滑る事があります。コースイン直後はまず様子を見ましょう。

---

### 最後に主催者より

無事に楽しんでいただけることを願っております。  
よろしくお願いたします。