

サーキット走行の準備について

ヘルメット

フルフェイス型もしくはジェット型
※FIA規格の不燃性の物が望ましい

服装

レーシングスーツもしくは、綿製品の
長袖・長ズボン
※半袖・半ズボンはNG
※燃えやすいナイロン・ウール製の物は
避けましょう

グローブ

レーシンググローブもしくは、滑らない同等の
素材のもの
※軍手はNG

シューズ

レーシングシューズもしくは、履きなれた運動靴
※ペダルタッチがいいものを選びましょう

エンジンオイル

サーキットではエンジンの高回転を多用します
エンジンオイルの量、汚れ具合を確認
※同時にドレンボルトの締め付けを確認

ブレーキオイル

ブレーキオイルの劣化は、ベーパーロック現象な
どのブレーキトラブルにつながります
※なるべく沸点が高い規格のものを使用しましょう



タイヤ

残り溝や空気圧をチェック
※ホイールナットの締め付けも確認

ブレーキパッド

ブレーキパッドの残量を確認
※フェード現象などブレーキトラブル
を防ぐ為に、なるべくサーキット対応
のものを使用しましょう

あれば安心の安全装備



■Hans
4点式シートベルトとセットで使用
クラッシュ時に頸椎を守るもの



■4点式シートベルト
体をホールドし、運転に集中でき
クラッシュ時に体を守るもの



■牽引フック
グラベルスタック時や、車両トラブ
ル時に車両を移動するのに必要



■フェイスマスク
車両火災などで、頭部を保護
するもの
※不燃性のものを使用

STEP.1 サーキットに来る前に準備すること

スポーツ走行に来る前に基本的な車両点検整備は必須。不安を抱えたまま走るのは気持ちも良くないし、何よりトラブルの原因。大切な愛車を壊さないためにもしっかりチェックしておこう！サーキット走行時は車両に高い負荷が掛かるので「普段は大丈夫！」は禁物。

<主な点検項目>

- 油脂類 エンジン・ミッション・ブレーキ・クラッチなどのオイル残量や冷却水など
- ブレーキパッド 残量はもちろん、はく離やひび割れなどが無いかも見ておくこと！
- 灯火類 他車に合図を送る大切な機能なので全て点灯するか必ずチェックしよう
- ガソリン 到着する前にきちんと給油をしておこう。意外と走行中にガス欠する人が多いのでガソリン残量にも注意！



<オススメの持ち物>

- 工具類 万が一に備えて使い慣れた工具や、メンテナンス用品があると便利！特にホイールナットの増し締め用のトルクレンチやタイヤの空気圧調整用にエアゲージは用意しよう！
- 補修用品 布テープ、ビニールテープ、結束バンドなど
- その他 着替えやタオルなどの他、荷物をまとめて置いておくためにツールボックスや、レジャーシートなどもあったら便利！



そして自分の身を守るための装備品は一番大切！高価なレーシングギアを揃えるのは大変だけど、安全性を確保できる物を準備しないと万が一の場合に対応出来ない。4輪車の場合、クラッシュなどの衝撃はもちろん、車両火災に対しても備えておくことが大事。

<必要な装備>

- ヘルメット JISなど安全基準を満たしていること。工食用、自転車用などは不可。また、2輪用は対衝撃用、4輪用は加えて難燃性の特徴があります。
- グローブ 4輪用レーシンググローブのみ使用可。2輪用や車手などは不可
- 靴 レーシングシューズ推奨。履き慣れた運動靴でも可ですが、ソールが極端に厚い物や遊びが大きい物はペダル操作に支障をきたしたり、挟まったりする可能性があるのだからベクリムな物がオススメ。
- 服装 レーシングスーツ推奨。肌の露出しない長袖・長ズボンの場合、なるべく綿100%素材(難燃)の物を選び、ナイロン素材の物は避けよう。



STEP.2 サーキットに到着してから準備すること

ピットやパドックに車を停めたら、車から不必要な物は全部降ろしておこう。普段は大丈夫でもサーキット走行は非日常域のGの連続なので、きちんと固定されていないアクセサリー類などは走行中に外れて危険な場合も・・・もちろん走行に不必要な物は持って来ないのが一番。

<最終車両確認>

荷物を降ろし終わったら車のチェックをしよう！

1. ホイールナットの増し締め
通常の走行より遥かに温度が上がると、ナットも膨張して緩み易くなるのでいつもより強めに増し締めしておこう！特に新品のホイールやタイヤ交換などで脱着直後は念入り。
2. 油脂類の残量や漏れがないか
走行中に車から何かか漏れていると後続車も危ないし、走行を中止していただく場合も。再度車の下なども見て念入りにチェックしよう！
3. ガラス製ライトには灯火に支障が無いようにテープを。プラスチック製には不要です。
4. 牽引フックの準備を！走行前に装着しておいても構いませんが、外しておく場合は必ず車内のすぐ取り出せる場所に用意しておいて下さい。万が一、コースアウトなどで牽引する場合、フックが無いと作業上、車を傷つけてしまう可能性があります。
5. コース状況のチェック
コースインゲート(第2ゲート)の横にその日のポスト員の配置図を掲示しているのでチェックしておこう！



STEP.3 走行計画を立てよう！

走行券を購入する前に走行計画を立てておこう！走行時間全部を全開走行するのは上級者じゃないと難しい。なので「苦手コーナーを練習しよう」、「車のセッティングを決めよう」、「タイムを計ってみよう」などなど自分のテーマを決めてから走行枠を決めるのがオススメ！

走行計画(例) 走行時間に対して何周できるかを算出してプランを組み立ててみよう！

- 01L コースインラップ→コース状況チェック
- 02L 車のコンディションチェック
- 03L タイヤを発熱→ピットイン→空気圧調整→ピットアウト
- 04L 少しずつベースアップ
- 05L //
- 06L 気になるコーナーだけをチェック→その他のコーナーは流す
- 07L //
- 08L ポイントをまとめてタイムアタックしてみる
- 09L クーリングラップ→ブレーキなどをクールダウン
- 10L もう一度タイムアタックしてみる→チェッカーを受ける
- 11L クーリングラップ→ブレーキなどをクールダウンしてピットへ



レースの時も走行プランは大事なんだよ！

<POINT>

- 最初にポストの位置の確認を！特にメインポストは毎周確認する習慣をつけよう！
- 少しずつペースを上げ、ベースアップは車とコースのコンディションを把握してからにしよう。
- 連続してのアタックラップは上級者向け。無理をしないで自分のペースで走ろう。
- ハイペース走行の後はクーリングラップを必ず入れて車の負担を軽減しよう。
※全開走行した直後に即停止は禁物です！
特にブレーキは走りながらでないで冷えないのでチェッカー後の1周は冷やしながらピットへ。

<空気圧のチェックは忘れなく>

コースインして数周するとタイヤを酷使しなくてもブレーキの熱で空気圧はかなり上昇します。そのまま走り続けると空気圧が高くなりすぎてスピンをしたりグリップ力が低下して制動距離が長くなってしまいますので、途中で適正の空気圧まで落としましょう。但し、走行後は落としたり分、空気圧が低く公道走行には適さないで帰る前にはまた充填をして通常の適正空気圧に戻してからお帰下さい。

STEP.4 走行中はコミュニケーションが大切

街中と同じくパワーもスキルも違う車が一緒に走るには走行中、お互いのコミュニケーションが大事。自分がどうしたいのかをしっかりと他車に合図を送って意思表示をしよう。コース上で他車に遭遇した時に「～～だろう」等の予測は禁物。コース上では「抜きますよ～」「お先にどうぞ～」が大切！

コース上は追い越し責任！

速い車が遅い車を追い越す場合は、**追い越す側が走行ラインを変更して追い越すのがルール**。追い越される側は自分のラインをそのままのペースでキープして、**追い越されるのを見届けよう**。**急にラインを変えたり、加減速するのは厳禁です！**

後ろから速い車が近づいて来て追い越しさせる場合には、**自分が避けている側のウィンカーを点灯させて、「私はあなたが見えていますよ！こちら側に避けているのでお先にどうぞ！」と合図してあげると追い越す側も安心して前に出ることが出来ます。**



逆に何の合図も無い場合は**相手から見えていない可能性もある**ので無理に追い越しするのは止めて、少し様子を見てから安全な場所まで待ちましょう。

ヘルメットを装着していても普段より視界が狭いので、追い越す側も相手の死角に入らないよう、場合によってはパッシングなどを使用して自分の存在を知らせてから追い越しをかける方が安全です。こうしたコース上でのコミュニケーションによってパワーやスキルの違う車が混走してもみなさんが安全に楽しく走ることが出来るので是非実践して下さい！！

STEP.5 走行中にトラブル!?

どんなに完璧に整備された車であっても走行中のトラブルがないとは限らないし、ドライビングミスでコースアウトしてしまうことも・・・もし、何らかのトラブルが発生したら、まずは落ち着いて自分の安全を確保することを第一に考えよう。

あれ?と思ったら走行を続けないうえ・・・>

走行中に異音が生じたり、振動を感じたら無理に走行を続けずピットへ一旦戻ってチェックを！(タイヤカスが付着して振動を起こしている場合も多いですが、冷えてしまうと取れにくくなるので、なかなか取れない場合は走行中であってもピットに戻って取ってしまった方が良い場合もある)

ブレーキがフカフカ!?!・・・>

ブレーキを多用するとペダルの踏みしろが増えてくる場合も、レースなどではブレーキを踏む前にポンポンとブレーキペダルを軽く踏んで踏みしろを出してからブレーキングを開始するテクニックも。それでもブレーキが効かない場合は加熱しすぎたか、トラブルの可能性もあるのでクーリングしながらピットに戻ってチェックしよう！

煙!?! 焦げ臭い!?! 火災!! の場合は・・・>

明らかに何かか燃えているような症状が発生したら、まずはヘルメットのバイザーを締めて火災に備える。走れる場合は最寄のポスト員がいるポスト付近に車を停めよう。

ポストのオフィシャルは消火装備を持っているのでいち早く対処してくれます。自走困難の場合はコース外に車を出して、即座にヘルメットを被ったまま最寄のガードレールの外へ待避してオフィシャルの到着を待とう。



スピンしちゃった!?!・・・>

まずは落ち着いて状況を把握しよう！心臓がバクバクしちゃうけど落ち着かないと何も出来ない、なので冷静に車は静止しているのか、自分がコースのどっちを向いているか、コース上なのか外なのか状況を見極めてから、エンジンが掛かるか、走れるかをチェックして、動ける状態なら後続車に注意してコースに復帰しよう。

また、前方にスピン車両を発見した場合はイエローフラッグ区間となるので、自車の周囲にも注意しながら現場を通過しよう。

全く動かない状態ならハザードを付けて周囲に合図を送り、後続車に注意してガードレールの外に待避してオフィシャルの到着を待とう。



体調が悪い・・・>

走行中はどんな人でも心拍数が上昇してしまいます。急に日常生活時以上に血圧が上がって体調が悪くなる場合もありますので、おかしいな?と思ったら絶対に無理をしないで下さい。

富士スピードウェイは国際レース基準を満たしている様々な設備が整っています。あらゆるトラブルに対応できるように熟練スタッフが待機していますので、万が一の場合でもまずは落ち着いてスタッフの指示に従ってください。

STEP.6 お帰りになる前に

一日スポーツ走行を楽しんだ後はお帰りになる前にも車両の点検は必ずしてからサーキットを出よう。非日常域での走行後だから車も疲れているし、消耗もしているはず。公道を走って帰るからには、きちんとチェックをして安全に帰宅しよう！

- タイヤ 空気圧を適正値に戻す。残り溝や傷などもチェックしよう。
- 油脂類 残量のチェックや漏れがないか再度確認しよう。
- 忘れ物 ピットやパドックに忘れ物の無いように気をつけて下さい！

