

サーキットベストライディング十か条

- ① バイクは下半身で乗ること（ホールド）
- ② 舵角を有効に使うこと（肩、腕に力を入れない）
- ③ バイクはライダーの见ている方向に進む（目線が大事）
- ④ コース幅を有効かつ積極的に使うこと
- ⑤ バイクはコーナー立ち上がり重視
- ⑥ スムーズかつメリハリのあるライディングを心がける
- ⑦ バイクに挙動を与えないこと
- ⑧ ブレーキは、ジワーツとかけ、ジワーツと離すこと
- ⑨ シフトダウン時のクラッチ操作は、スタート時よりも半クラッチを使う。
- ⑩ エンジンのパワーバンドを有効に使うこと

オートバイチェックシート

☐ ガソリン

- ・走行できる量があるか？
- ・キャブレター等から燃料漏れはないか？

☐ オイル

- ・適量であるか？
- ・エンジンからオイル漏れ、水漏れなどないか？

☐ タイヤ

- ・タイヤの劣化（サーキット走行に適しているか）
- ・タイヤ溝（スリップサインが出ていないか）
- ・エア圧(適正値から 1 割 ～ 2 割 減) ※メーカーの指定値がある場合はそちらを優先する

☐ ブレーキ、クラッチ

- ・フルードの量は？
- ・エアークاميしていないか？
- ・ブレーキパッドの残量は？
- ・レバー、ペダルの遊び、緩みはないか？（シフトペダルの緩み要注意）
- ・ブレーキの引きずりがないか？

☐ チェーン

- ・適正なあそびがあるか？
- ・固着していないか？
- ・給油不足で異音は出ていないか？

☐ F フォーク・R ショック

- ・動きは悪くないか？
- ・インナーチューブ、ロッドに曲がりや錆が出ていないか？
- ・オイル漏れはないか？

☐ その他

- ・オートバイに突起物がないか？
- ・ステアリングにガタがないか？
- ・ハンドルグリップはしっかり接着されているか？
- ・ボルト類の緩みはないか？（レバーガードの脱落多発のため要注意）
- ・改造が適正であるか？
- ・ガラスレンズ類の飛散防止（テーピング）