

HOW TO ENDURO

「エンデューロに出よう!」



一般財団法人日本モーターサイクルスポーツ協会 (MFJ)

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

2015年5月

目次

1. エンデューロってどんな競技?	3
2. 自分に合ったクラスを選択、MFJライセンスの取得方法	3
3. マナーと心得	3
4. MFJ組織について	4
5. MFJ会員行動規範について	5
6. 競技に参加しよう!(事前準備編①)	5
7. 競技に参加しよう!(事前準備編②)	6
8. 競技に参加しよう!(実践編①)	6
9. 競技に参加しよう!(実践編②)	7
10. 競技に参加しよう!(実践編③)	8
11. 競技に参加しよう!(実践編④)	9



1. エンデューロってどんな競技?

ライダーとしての総合的な能力が試される

オフロードバイクを用いた競技はいろいろありますが、中でもエンデューロは、道路やモトクロスコースのようなところから、不整地やけもの道のようなところまで、ありとあらゆる地形が含まれたコースを、長距離・長時間に渡って走行し、確実に走破する技術とスピードを競います。同時に、バイクの整備・修理の技術が試されるのが特徴です。

オンタイム方式とクロスカントリー方式

MFJ全日本エンデューロ選手権は、コース中に設けられたタイムチェックポイントを、あらかじめ決められた時間通りに通過することを基本とした「オンタイム方式」という競技方法で行われており、MFJエンデューロ競技規則は、オンタイム方式に基づいています。エリア(他方)選手権などでは、クロスカントリー方式という競技方法で開催されているものもあり、こちらは2時間ないし3時間といった制限時間内にコースを周回し、周回数を着順を競う耐久競技です。

2. 自分に合ったクラスの選択、MFJライセンスの取得方法

全日本大会には初中級ライダーも参加している!

MFJのエンデューロ競技会に参加するには、MFJエンデューロライセンスかMFJエンジョイライセンス、または、その他のMFJ競技ライセンスが必要です。全日本エンデューロ選手権では、全日本クラスとしてのIA、IB、ウイメンズ、ナショナルクラスの公認クラスだけではなく、初中級のライダーを対象とした、Cクラス、Bクラス等の承認クラスが併催されていますので、「全日本!」だからといって、上級者だけのものではありません。ただし、IB、IAクラスへの昇格の対象となるのは、ナショナルクラスで、これに参加するためにはエンデューロライセンスが必要です。

ライセンスに関する問い合わせは <http://www.mfj.or.jp>

3. マナーと心得

永く楽しむために

エンデューロは自然の中で楽しむスポーツです。オフロードバイクは、いろいろな地形を走ることができますが、走行が許可された場所以外を走ることはできません。またオフロードコースのような場所でも、コース外を走ったり、不必要に路面を損傷させたりすることは慎みましょう。自然環境を守り、周辺的生活環境に迷惑をかけない「ローインパクト」な行動を心掛け、エンデューロを楽しめる環境を守りましょう。

安全な走行、初心者配慮

エンデューロは他の競技種目に比べて、初心者から上級者まで技量差(スピード差)が大きいライダーが同一コースで走行するという特徴があります。練習走行、競技中ともに、お互いの技量差に配慮して走行しましょう。

排気音量に注意

MFJエンデューロでは、競技に参加する車両の排気音量に制限を設けています。競技に参加しない場合でも、排気音量には十分注意し、壊れたり、劣化したサイレンサー(マフラー)を使わないようにしましょう。大きな騒音はモータースポーツを楽しむ環境を狭めます。

安全装備をしっかりと

エンデューロは手軽に始められるモータースポーツと認識されていますが、モーターサイクルを使用するという点では他の種目と変わりません。ヘルメットや胸部・背部のプロテクターなど必ず安全装備を身につけて走行しましょう。

4. MFJ組織について



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。



日本はFIMアジアのメンバーです。



MFJ(エム・エフ・ジェイ)

一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会
1961年設立
日本国内のモーターサイクルレースを統括する団体です。

MFJは日本国内を8地区に分けて活動しています。(加盟団体)

MFJ北海道	MFJ東北	MFJ関東	MFJ中部
MFJ近畿	MFJ中国	MFJ四国	MFJ九州

■ FIM(国際モーターサイクリズム連盟)

FIMは、世界的にモーターサイクルスポーツを管理し、普及・振興を図り、これらの分野におけるユーザー支援団体として創立された国際組織。現在本部をスイスのMiesに置き、現在の加盟国は109カ国。世界のモーターサイクルスポーツ全ての競技運営を統括しているとともにIOC(国際オリンピック委員会)から2000年9月に認可され、モーターサイクルスポーツをオリンピック競技種目とすべく、積極的な活動を行っている。

■ FIMアジア

FIMが世界を6地域(ヨーロッパ・北アメリカ・ラテンアメリカ・オセアニア・アフリカ・アジア)に分けて管理するため設けた地域別協会であり、アジア圏内のFIM加盟国25カ国(アラブ首長国連邦、イラン、インド、インドネシア、カタール、韓国、クウェート、*グアム、シンガポール、スリランカ、タイ、*台湾、タジキスタン、中国、ネパール、日本、ヨルダン、バーレーン、フィリピン、*香港、*マカオ、マレーシア、モンゴル、レバノン、サウジアラビア)で構成され、積極的に相互の交流を図り、アジア圏内におけるモーターサイクルスポーツの普及・発展をテーマに活動を行っている。

※過去の経緯により国として扱われている。

■ MFJ(一般財団法人 日本モーターサイクルスポーツ協会)

日本国内のモーターサイクルスポーツを統括する機関として1961年(昭和36年)10月に創立され、FIMに加盟する唯一の日本代表機関。'90年(平成2年)12月に文部省(現:文部科学省)所管の財団法人となり、モーターサイクルスポーツの普及・発展を通じ、国民の心身の健全な育成に寄与することを目的としている。2012年4月を以て一般財団法人に移行した。

5. MFJ会員行動規範について

(一財)日本モーターサイクルスポーツ協会(MFJ)は、「MFJ会員行動規範」を下記のとおり定めています。

この規範はMFJに所属している競技者、公認クラブ、インストラクター、競技役員、役員などが遵守すべきものです。また、モーターサイクルスポーツを取り巻くファン、メディア関係者、業界関係者などモーターサイクルスポーツを愛好するすべての者がこれを理解し、尊重することを願っています。

私たちはモーターサイクルスポーツを通じて人間的に成長し、家族の絆や友情の輪を広げることを望んでいます。本規範に則った行動を通じて、モーターサイクルスポーツの社会的地位を向上させ、文化として継承し、ライダーが「心」「技」「体」整ったスポーツマンとして憧れの存在となることを強く願っています。そしてモーターサイクルスポーツに関わる自分自身の人生を豊かなものとし、他のスポーツに取り組む仲間とともに平和で健全な社会を築いていきましょう。

1. 「フェアプレー」フェアプレーの精神を持ち、フェアな行動を心がける。
2. 「相手の尊重」他のライダーやオフィシャルなどにも友情と尊敬をもって接する。
3. 「安全意識」自己を守り、他のライダー・オフィシャルの安全に心がける。
4. 「自己責任」競技中発生した損害はすべて自己責任であることを認識する。
5. 「ルールの遵守」ルールを守り、ルールの精神に則り行動する。
6. 「勝敗の受容」勝利の時は慎みを忘れず、また敗戦も誇りある態度で受け入れる。
7. 「仲間の拡大」モーターサイクルスポーツの魅力を伝え、仲間やファンを増やすことに努める。
8. 「環境への配慮」周辺環境に配慮し、自然を大切に、廃油、ごみは持ち帰る。
9. 「責任ある行動」社会の一員として責任ある態度と行動をとる。特に一般公道では安全運転を心がける。
10. 「社会悪との戦い」薬物の乱用、暴走行為、差別などスポーツの健全な発展を脅かす社会悪に反対する。
11. 「感謝と喜び」常に感謝と喜びの気持ちをもってモーターサイクルスポーツに関わる。

6. 競技に参加しよう!(事前準備編①)

公認競技会と承認競技会

公認競技会はエンデューロライセンスを取得して参加するもので、全日本選手権、エリア選手権の各シリーズがあります。承認競技会は、より多くのライダーに楽しんでいただくため、エンジョイライセンスでも参加可能な入門編の競技会で、全日本選手権に併催されている承認クラス(Bクラス、Cクラス等) JECライセンスなどのローカル大会も開催されています。

公認競技会	エンデューロライセンス所持者 ●全日本エンデューロ選手権 ●エリア選手権 北海道、東日本、西日本、九州の各地方選手権
承認競技会	エンジョイライセンスまたは他のMFJ競技ライセンスで参加できます。 全日本選手権、エリア選手権に併催される承認クラス(Bクラス、Cクラス等) JECライセンスなどのローカル大会など

エントリーしよう!

- エントリーするにはMFJライセンスが必要です。

競技会に参加するには、まずMFJライセンスの申請手続きが必要です。早めにライセンスの申請を行いましょう。

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

- オンラインエントリー

全日本エンデューロ選手権の各大会は、オンラインでのエントリー手続きができます。ホームページからPC、スマートフォンで必要な情報を送信し、クレジットカード、銀行振込み、コンビニ支払いでエントリー費を送金できます。オンラインエントリーを行っていない大会では、FAXや郵送でエントリーを行います。

- 参加受理の連絡

エントリー手続きが完了して参加が認められると、参加受理書が郵送などで届きます。車両の仕様書や誓約書が同封されてきますので、出発前に記入しておきましょう。

7. 競技に参加しよう!(事前準備編②)

エントリーの手続きと並行して、車両と装備も早めの準備を行いましょう。エンデューロでは他の競技よりも長時間を走行するため、準備の良し悪しが、より結果に影響しやすいと言えます。

車両の準備

基本的には他の競技と大きく違いませんが、エンデューロならではの装備もあります。

- FIM規定エンデューロタイヤ(後輪のみ。ブロック高13mm以下、速度指数45M以上)
- サイドスタンド(フレームに取り付けられているものが望ましい)
- タイムカードホルダー(義務づけられていないがあると便利)

FIM規定エンデューロタイヤは、不必要に路面を損傷しないようにブロック高を低く設計したもので、全日本エンデューロ選手権で使用が決められています(大会やクラスによって規定が無い場合もある)。その他、北海道大会など、一般道路を使用する競技の場合は、公道走行可能な運転免許証の他に保安部品の装備が必要となります。

また長時間走行するため、消耗部品にも注意が必要です。チェーン、スプロケット、ブレーキパッド、さらにスポークなど各部の緩み、ホイールハブベアリングなど消耗しやすいパーツの点検を行い、早めにパーツの手配をすることも、競技を上手にこなすためには重要です。

ライディングギア

MFJ公認ヘルメット、オフロード用のブーツ、胸部・背部、ヒジ、ヒザのプロテクター、ネックブレースなど、エンデューロの装備は、モトクロスと基本的には同じですが、長時間の連続走行となるため、特に夏場の競技ではハイドレーションシステム(小さなリュックサックのようになった水分補給のためのバッグ)を使用することを強くおすすめします。また、安全な視界を確保するために、ゴーグルは複数個、泥で汚れてしまった時などに交換用のグローブも何セットか用意しておきましょう。

ウエストバッグの工具

長距離のコースを走るエンデューロでは、マシントラブルへの対処もすべてライダー自身が行わなければなりません。どこか調子が悪くなったり、故障してしまったら、その場で対処しなければ山の中から帰ることもできません。エンデューロライダーは、ウエストバッグに必要な十分な工具と、スペアパーツを持って走るのが普通です。工具は、自分の車両に合わせて選びましょう。スペアパーツは下記のようなものを持つライダーが多いようです。

- ブレーキ、クラッチレバー
 - プラグ
 - チェーンのジョイント
 - ステンレスワイヤー(丈夫な針金)
 - タイラップ
 - 小さく巻いたガムテープ
 - ボルトナット数種類
- 他、車両に合わせたもの

8. 競技に参加しよう!(実践編①)

いよいよ大会当日となりました。初めての競技会は緊張してしまうものですが、しっかりと準備をしていれば困ることはありません。全日本大会といっても初心者、中級者のライダーが多いのもエンデューロの特徴で、みんなとてもフレンドリーです。まずはパドックで隣同士になった人たちと仲間になって、いろいろと教えてもらいましょう。

受付

受付では、「参加受理書・ライセンス・誓約書・車両仕様書・アンケート」を提出し、大会プログラムやタイム設定表(後述)などを受け取ります。車両仕様書等は競技会の前日までに記入しておきましょう。"当日は余裕が大切"です。

車検

車検時は、モーターサイクルの他、使用するMFJ公認ヘルメットと、車両仕様書を提示します。車検に合格すると、前後ホイールやエンジンケースなど競技中の交換が禁止されているパーツに小さなマーキング(ペイント)が施され、そのままパルクフェルメに車両保管されます。

パルクフェルメ

車両保管をする小さなエリアをパルクフェルメと呼びます。車検が終わった車両はすぐにここに保管され、各ライダーのスタートの15分前まで手を触れることができません。2日間競技の場合は、1日目にゴールした後もすぐに車両保管され、翌朝のスタート15分前まで、誰も手を触れることができません。整備する時間を制限することで、モーターサイクルの耐久性や整備性、選手自身の整備の技術を試す目的があります。

タイム設定をメモしよう

エンデューロ(オンタイム方式)競技では、ライダー毎に、パルクフェルメに入場する時刻、スタート時刻、各タイムチェックポイントを通る時刻、ゴールする時刻まで、1日のスケジュールがすべて分単位であらかじめ決まっています。競技中(走行中)に、自分に与えられたタイムスケジュールがすぐに確認できるように、白いガムテープや丈夫な紙などにメモし、ハンドルバーなど見やすい場所に取り付けるのが普通です。また、少し大きな紙に同じようにメモしたものをピットの見やすい場所に貼っておくと、ピットクルーやサポートしてくれる人にとって便利です。

タイム設定 見本	
No.201 築地太郎	
パルクフェルメ入場	8:10
ワーキングエリア入場	8:15
スタート	8:25
タイムチェック1	9:00
タイムチェック2	9:30
タイムチェック3	10:05
タイムチェック4	10:35
タイムチェック5	11:10
プレフィニッシュ	11:40

9. 競技に参加しよう!(実践編②) ※時間設定は大会によって異なります。

エンデューロでは1分間隔で2~4名が同時にスタートします。同じスタート組の選手は、トラブルで遅れたりしない限り、その日の最後のタイムチェックまで同じスケジュールで走行します。なので、初めて競技に参加するライダーは、同じスタート組の選手の様子を見ながら競技を進めるのも良い方法です。

パルクフェルメ

(車両保管場所)

スタートまでの決められた時間にパルクフェルメに入場します。遅くとも2分前には入口付近で待機しましょう。予定の時刻になるとオフィシャルにゼッケンを告げられ、ここでタイムカードを渡されます。パルクフェルメに入ったら自分のモーターサイクルのところに行って、ワーキングエリアの入口の近くまで押して移動します。スタートの10分前にオフィシャルがワーキングエリアへの移動を指示します。パルクフェルメでは、モーターサイクルへの作業が一切禁止されています。タイヤの空気圧を調整したり、ガソリンコックを切り替えたりというようなこともできません。

ワーキングエリア

スタートまでの決められた時間に、ここで整備をすることができます。メカニックのサポートや、部品を受け取ったりすることもできます。遅くともスタートの1分前には、スタートラインに移動しましょう。



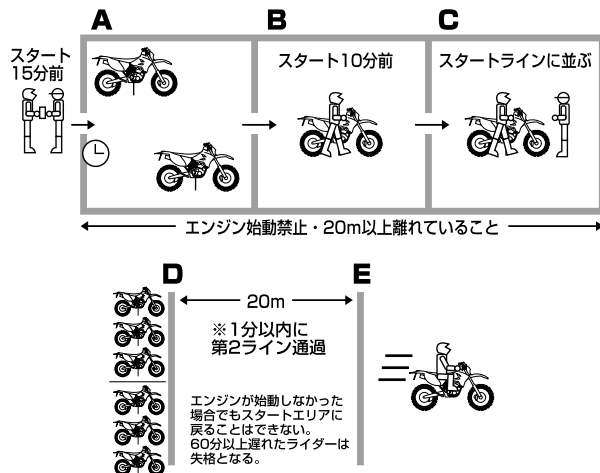
スタート

スタートの合図が出されたら、ここで初めてエンジンを始動することができます。スタートの合図から1分以内に、スタートラインの前方20メートルのところにはかれた「20メートルライン」をエンジンの力で通過します(1分過ぎてエンジンの力で20メートルラインを通過しできなかった場合は10秒のペナルティ)。エンジンがかからない時は、モーターサイクルを押して20メートルラインを通過し、コース脇に寄せてから作業を続けましょう。



タイムチェック

タイムチェックがある場所には、少し早めに到着して、ドリンクなど水分・栄養を摂ったり、給油や整備をしながら時間調整をしましょう。予定の時間が近づいたら、遅くとも30秒ほど前にタイムチェック(黄旗)の前で待機。そこに掲示されている時計が予定の時刻を示したら、モーターサイクルと一緒に通過してタイムカードを提出します。59秒までは遅れになりません。例えば予定の時刻が11時10分であれば、11時10分59秒までに通過すれば「オンタイム」です。

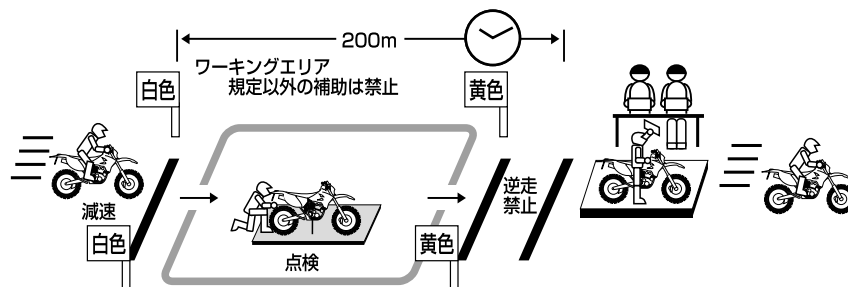


- A=パルクフェルメ
(スタート時間の15分前に入場)
- B=ワーキングエリア
(スタート10分前に入場)
- C=スターティングエリア
- D=スタートライン
(原則として3台の車両を置ける程度の間隔のラインが2本なければならない)
- E=第2ライン

A~Cとの距離は最低でも20m以上離れていなければならない。各エリアは制限されていない。

もし遅れたら!

もしもタイムチェックに遅れてしまったら、1分につき1分がペナルティとして加算されます。もし5分遅れた場合は、次のタイムチェックも予定より5分プラスした時刻で通過してください。それ以降も同じです。ほとんどありませんが、間違っても早く通過してしまったら、同じように、次のタイムチェックを予定より早い時刻に通過してください。つまり、遅着しても早着しても「次の区間の所要時間は変わらない」ということです。



10. 競技に参加しよう!(実践編③)

ルート全体をタイム設定時間通りに確実に走破すること、そしてスペシャルテストでは速さ、瞬発力を競います。確実性、持久力、そして速さ、さまざまな角度からライダーとしての能力を試すのがエンデューロなのです。

スペシャルテストで力を爆発させる!

タイムチェックをオンタイムで通過してペナルティをゼロか極力少なく抑えることがまずは大切。そして、スペシャルテストでライバルに勝つのがエンデューロの基本的な戦略です。スペシャルテストで速く走るためには、その他のルートで疲労して力を使い果たしてしまってはダメです。エンデューロの上級者は、そのために難コースを疲労せず走るテクニックを身につけています。

スタート

スペシャルテストのスタートに到着したら、すぐにスタートラインにつくのではなく、まずは息を整え、腕や足の筋肉をほぐして万全のコンディションを作ります。ゴーグルの曇り、汚れを取り、ヘルメットのアゴヒモなどを確認し、気持ちを集中させましょう。また、下見の時に見つけた転倒しそうな場所や、ヒミツのラインをもう一度頭に叩き込んで、ベストタイムを狙います。

スペシャルテストは3種類

スペシャルテストは、コースの内容によって3種に分類されます。

<クロステスト>

モトクロス的なコースですが大きなジャンプ等は通常設定されていません。距離は1～6km程度。

<エンデューロテスト>

沢やけもの道、林道など自然な地形を活かしたコース。距離は1～6km程度。

<エクストリームテスト>

丸太や岩などの障害物を配置し、低速度での走破性を試す内容のコース。1～2km程度のコースが多い。初中級のクラスでは用いられないこともある。

1周してメインのタイムチェックへ

コースを1周してパドックのあるメインのタイムチェックに戻りました。多くの場合は、ここで給油をしたり、ピットクルーのサポートを受けます。エンデューロでは、整備や修理など、モーターサイクルへの作業は基本的にはライダーしか行うことができませんが、給油やタイヤの空気圧の調整、ブレーキのエア抜き補助など、決められた作業に限ってピットクルーが行うことができます。また、工具や部品を手渡すのもOKなので、制限の範囲内でいかに効率よく、ライダーをサポートするかも、エンデューロのピットクルーの腕の見せ所です。

タイムチェックでの安全のために

タイムチェックでは逆走が禁止されています。自分のピットを過ぎたからといって、Uターンして戻ってはいけません。必ずエンジンを停止して、押して戻ってください。また燃料補給の時はエンジンを停止してください。どちらも事故防止のために厳しく定めてされたルールで、守られなかった場合は失格、またはその他のペナルティが与えられます。

11. 競技に参加しよう!(実践編④)

いよいよ最終ラップも終わりに近づいてきました。エンデューロは、最後まで時間との戦いです、最後のタイムチェック～パルクフェルメまで気を抜かずに!

プレフィニッシュ

最終ラップの走行の最後に、プレフィニッシュというタイムチェックに到着します。プレフィニッシュの先はパドックで、チェックを受けたら15分間整備のための時間があります。2日間競技の場合は、ここで翌日のためのタイヤ交換ほかの整備をしたり(しない人もいます)、ファイナルクロスに向けてのセッティング変更などをします。短い時間でタイヤ交換などの作業をこなすのは、本格的なエンデューロ競技ならではの光景です。15分間には、タイムチェック間の移動も含まれていますので、実際には10分程度で作業を完了しなければなりません。ライダーは時間に追われて焦ってしまいますが、時間の管理、ライダーのメンタリティのコントロールもピットクルーの大事な仕事です。また、最終のタイムチェックに遅れないためには、早めにエンジンを始動することも重要です。時間ぎりぎりになってピットから出ようとして、なかなかエンジンがかからず、遅着のペナルティを受けてしまうということが少なくありません。

ファイナルクロス

大会によってはファイナルクロスというスペシャルテストが行われます。クラス毎のヒートに分かれ、完走者だけが出走できます。それまで、一人でコースと時間を相手に戦ってきたライダーが、最後に、一斉スタートのレースで勝負をするのも、エンデューロならではの楽しさです。特に2日間競技のファイナルクロスは格別で、これを目標にがんばるというライダーも少なくありません。ファイナルクロスは一斉スタートのレースですが、成績の対象となるのは着順ではなく、スタートからゴールまでのタイムで、その点は他のスペシャルテストと同じです。

最終車検

最終車検は、最終タイムチェックの後に行われます。ファイナルクロスを実施する場合は、その前の最終タイムチェックからパルクフェルメまでの間に最終車検が行われます。最終車検では、交換が禁止された(マーキングされた)パーツを確認します。

リザルト(競技結果)

エンデューロのリザルトには、各スペシャルテストでのタイムと、タイムチェックでの早遅着のペナルティが記載されていて、その両方を合計したタイムが、合計タイムとして成績の基準になります。

- スペシャルテスト：所要時間をそのまま加算。
- タイムチェックでの早遅着：1分につき1分(60秒)加算

成績についての抗議

暫定結果で、自分の成績に間違いなどがあると判断した場合は、大会審査委員会に抗議をすることができます。抗議は、暫定結果の発表後30分以内に、書面で抗議保証料10000円を添えて提出します。抗議が受け入れられた場合、保証料は返還されます。2日間競技の1日目の成績についての抗議は、翌朝のスタート60分前まで提出できます。

表彰式・閉会式

表彰されるされないに関わらず、仲間の健闘を称える、敬意を表するために、できるだけ表彰式と閉会式に出席しましょう。また、片づけの時間に重なることが多いですが、アナウンスに注意し、遅れずに集合してスムーズな運営に協力しましょう。

昇格

全日本選手権やエリア選手権で開催される「公認クラス」は、MFJライセンス昇格やシリーズランキングの対象として開催されます。(詳細はMFJ国内競技規則書に記載されています。)

