

コース紹介〈富士スピードウェイの走り方・攻略法〉

1. 走行レーンの維持

ゆっくり走る方はコース右側のレーンを、前走者を追い越す場合は左側のレーンから追い越します。追い越した後しばらく左側のレーン走行を維持します。サーキットには一般道路のように車線を区切るラインはありませんが、4本のラインで仕切られた走行レーンを走るイメージで走ってください。

2. 急な進路変更は厳禁

レース中は集団で走行しているので、自分の前後左右には他の選手が走行しています。進路変更やピットへ入る時は手で合図をするなど、注意を促して、安全を確認してから進路変更しましょう。

3. よそ見をしない

視線は常に前を向けて走ろう。コース脇からの声援に視線を向けたり、苦しくなって下を向いて走らないように注意しましょう。前方を見ていないうちに、自転車は意外に前へ進んでいます。

※スタート時は沢山の選手に囲まれてスタートしますので、特にこの3つを厳守しましょう。

富士スピードウェイ：全長4,563m

7

ピットに入る時は「ピットに入ります」と一声かけると、周りにはいる選手もその動きに対して構える事ができるので、選手同士の接触を防止することにつながります。ホームストレートでは、コース脇からの声援に応えることもグッとガマンして脇見をせず、苦しくなっても下を向いて走らないように注意しましょう。

1

富士スピードウェイ最大の特長でもある1,475mのホームストレート。風向きを意識することも大切ですが、しっかりと自分の走行ラインを維持して走りましょう。前走者を追い越す場合は左側から追い越します。追い越した後もしばらく左側レーン走行を維持します。サーキットには車線はありませんが低速走行は右側レーン。中速・高速走行はセンターレーン。追い越しをかける最高速走行は左側レーンといったイメージになります。

