

走行会 チェックリスト

走行前準備

- カラダの準備運動は出来たか？
- ゼッケンをしっかりテープで止めたか？(水分、ホコリの除去)
- ガソリンは充分入っているか？(満タンだと走行中噴きこぼれの危険性有)
- ヘッドライト等レンズ類のテーピングはしたか？
- 車内の荷物や小物は全部車外へ出したか？
- タイヤの空気圧・ホイールボルトのトルクは確認したか？
- オイル量やクーラント等の油脂類のチェックはしたか？

走行開始 (安全確認)

- ドライバー装備品の準備は出来たか？(アゴ紐もチェック)
- オーディオ、ナビ等の電源OFFと車載カメラ、計測器等の電源ONは出来たか？
- 窓は全閉になっているか？(助手席側は3センチ程度ならOK)
- ピットロードの制限速度は守れているか？
- ピットロードの出口一旦停止が必要な場合は出来たか？
- 後続の車両に気をつけて合流出来たか？(いきなりレコードラインに進入しない)
- コース上のポストやシグナルの位置、コントロールラインポストを確認出来たか？
- タイヤの表面温度と内圧が温まるまで無理な走行はしなかったか？
- 直線走行時、コーナーアプローチ時などしっかり後続のミラーチェックが出来たか？

走行中 (操作編)

- 慣れて来たらアクセルをしっかり全開にして加速出来たか？
- 強く短いブレーキングが出来たか？
- シフト操作はアップ、ダウン共に確実に出来たか？(ヒール&トゥー)
- ペダルの踏換えを素早く確実に出来たか？
- ブレーキングポイントやシフト位置など、走行のリズムは安定して出来たか？

走行中 (初級編)

- ペースの遅い車両を追い越すときに無理な追越をしていないか？
- ミラーチェックが遅れてペースの速い車両を抑えてしまっていないか？
- 追い越される時にラインを急激に変えたりしてしまっていないか？
- コースのレコードラインを走行出来たか？
- コース幅を充分使えていたか？
- 走行中にミラーや各ポスト、ピットのスタッフからの指示が見えていたか？
- フラッグやシグナル、ラップタイム等のチェックが出来たか？
- 縁石を有効活用出来たか？
- 水温や油温などのコーションランプは点灯していないか？
- トラクションコントロールや横滑り防止装置が誤作動していないか？
- ブレーキのストロークが深くなったり、プアーになっていないか？
- わざわざホコリの多い部分を走行して車両の姿勢を乱していないか？

走行中（中級以上編）

ブレーキングからハンドルを切り込んで行く時の操作のバランスは取れているか？
オーバースピードで進入して車の姿勢を乱していないか？
減速しすぎて向きを変える時にフロント荷重が抜けてアンダーステアになっていないか？
アクセルを開けるタイミングとハンドルを戻るスピードはバランスが取れているか？
ハンドルを切りすぎた状態でアクセルを開けてしまって車両の姿勢を乱していないか？
アクセルを開けて行く時に舵角が残っていて加速を鈍らせていないか？
一度開けたアクセルを戻してしまったりブレーキの踏力が安定しなかったりしていないか？
複合コーナーで前半ラインが大きく後半ラインがきつくなって出口スピードが上がらない状態はないか？
S字コーナー等で車両の揺り返しを考慮したステア操作が出来たか？
コースのアップダウンやバンクを考慮して走行が出来たか？
ステアリング、アクセル、ブレーキが連動していてスムーズに操作が出来たか？
各操作の量や入力するスピードは車両やコースの状況に適應しているか？

トラブル発生時

液漏れが発生した場合は直ちにコースから外れて安全な位置に止められたか？
スピンをしてしまった時後続の車両に気をつけて再スタートが出来たか？
他車との接触やコース施設と接触した後、無理な走行を続けなかったか？
車両を止めた後に直ちに安全な場所にヘルメットを被ったまま避難が出来たか？(2次災害防止)

走行後(インターバル中)

タイヤの内圧が冷えない内に空気圧をチェックして温感を整えられたか？
ブレーキやエンジン油脂類など異常は無いかな？
ホイールボルトの再トルクチェックはしたか？
自分の走行を振り返って反省点や次回の走行に向けての目標設定は出来たか？
カラダの調子に変化は無いかな？水分補給はしているか？

走行後(帰り支度)

車外に出した荷物をしっかり元に戻したか？
計測器は返却したか？
タイヤの空気圧はタイヤがしっかり冷えてから適正值まで補充したか？
ブレーキやエンジン油脂類等帰宅時にトラブルになりそうな事は無いかな？
燃料の残量はあるか？
ゼッケンやテーピング、ナンバープレート等、元に戻したか？

次回の走行まで その他

エンジンオイルの交換、ブレーキパッドやブレーキ液、タイヤの山などのメンテナンスが出来たか？



スポンサー ディレクター 澤 圭太 制作