『ラ・パラ！2S ルールマナー解説書』（第 2 版 2023/4）

■参加時は常に手元に置いてください（ウェブでチェックできる方は任意）■

ライダースパラダイス『ラ・パラ！』は
ルールとマナーを理解し実行する方だけが参加できる
ライダー達のパラダイスです
ルール・マナーを大切にせず、自分自身や周りの人を危険にさらしたり
事故の際の損害を 自分と家族で引き受ける勇気と覚悟のない方は、固く参加をお断りします

■1. ラ・パラ！はどうして生まれたの？

一般道を除くと、乗って楽しむ場所や機会が異常なほど少ない事に、あなたはお気付きですか？

「免許が取れても、安全に乗れる運転技術は身に付いていない」というのは関係者の間では周知の事実ですが、かといって、免許取得後に練習したり、バイクの性能を使って楽しめる場所は全然足りていません。「足りないならどうする？自分たちで創ろう！」ということで、2006 年に「みんなで準備して楽しんで片付ける」セルフスタイルのラパラが生まれました。

■2. ラ・パラ！でできる事

① 純粋に自分のバイクでとことん遊ぶ：
日常を忘れて、子供のようにバイクを楽しめます！

② バイクを知り、自分を知って自由になる：
大勢の中で集中してバイクに乗っていると、それまで知らなかったバイクの楽しさや奥深さを発見したり、自分の位置（実力）が正確に分かってきます。そうすると、自分がバイクに求めている事や成りたい自分をイメージできるようになり、人を気にしたり無理な走りをする必要がなくなって、自由にバイクを楽しめるようになります。

③ リスクを理解して事故に遭わないライダーになる！：
バイクは事故リスクの高い乗り物です。事故の原因は、技術不足・知識不足・ゆとりのなさ・集中力不足など色々ありますが、乗る事だけに集中できる環境は、ライディング技術と考え方を鍛えてくれます。練習を通じてバイクの本質的なリスクを理解することにより、事故に遭いにくいライダーになってゆきます。

■3. バイクの遊び場が増えない 3 つの理由

なぜいいバイクや用品は山のようにあるのに 肝心な“性能を使って遊ぶ場”が少ないのか？

◆理由その１◆
経営的に成り立たない

ラパラのようなバイクの遊び場が非常に少ない、という現実が、ビジネス的に成り立たない事を物語っています。走行イベントには多額の経費が掛かる上、雨リスクが付いて回るので、商業目的の運営は困難で、**広告宣伝かボランティアでしか運営が難しい**のが、開催が増えない大きな原因です。

◆理由その２◆
事故のリスク

開催中に万が一大きな事故が起きると、主催者や会場にはどうしようもないことまで責任を問われることがあります。国内の大きなサーキットのほとんどが今 裁判中といってもいい程です。この**リスクの高さ**が、開催が増えないもう一つの大きな原因です。

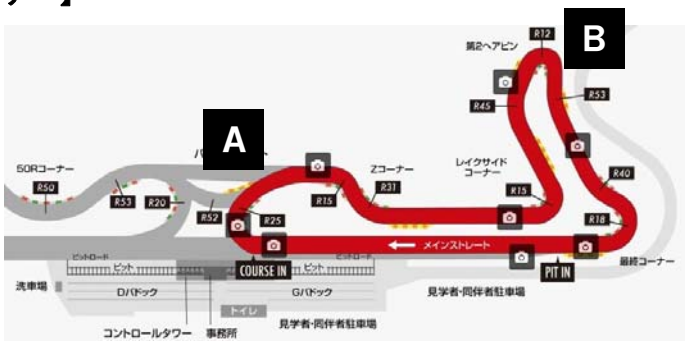
◆理由その３◆
会場がみつからない

サーキットや練習の場が近くにある人は幸せです。開催しようにも**一般道を除くとバイクに乗れる場所はわずか**です。そしてその一般道では、乗ることに慣れはしてもテクニックを上げることは容易ではありません。また他の車両やガードレール、その他の障害物が多々あるため、転倒がそのまま命に係わる事故になりかねません。

■4. 難関を乗り越えて みんなで遊び場を創ろう！

『みんなで準備して楽しんで片付ける』ラパラスタイルで、自分たちに必要な自由で楽しい遊び場、練習の場を一緒に創ってください。
さぁ 準備ができたら「自由なパラダイス」を思いっきり楽しみましょう♪

【ラ・パラ！2Sルール・マナー】



1. クラス分けと基準について：　参加人数によって変更になる場合があります

クラス	基準
リラックス	気持ちよく走りたい方のクラス。コーナーでの追い越し禁止。ツナギなし可。
スポーツ	交差点やガードレールのないコースで集中して走りたい方のクラス
レース調整	レースに向けて調整をしたい方のクラス。コース上での競争不可

2. 車両について：
   1) **ゼッケン装着**：受付時に渡されるゼッケンをフロントに装着。当日のゼッケン番号以外の数字は隠す。年間固定ゼッケンは走行中にポストから読めるよう制作。ゼッケン装着用テープは各自持参。
   2) **テーピング**：燈火類テーピング不要。写真・ビデオに撮られたくない部分（ナンバー等）があればテーピングで隠す。
   3) **安全点検**：**車両整備は各自の仕事**です。車検はありません。次の A・B を含めた安全点検を行って下さい。“コース上に物や液体等を落とさない”と“安全に止まる”ことが主な目的です。走行に支障があると判断された車両は走行できません。車載カメラ・スライダー・パーツの落下にも十分注意して下さい。
   A ）オイル漏れのチェック：①ドレンボルト・注入口キャップが緩んでいないか**走行前に必ずチェック。**ドレンボルトが緩んでいた場合は必ずレンチで締めること。**心配な場合は、本部に用意してあるアルミテープで固定**する。　※ドレンボルト・注入口キャップのワイヤーロックを強く推奨。
   ②オイルフィルターが緩んでいないか？→ 緩んでいた場合は手締めではなく、必ずフィルターレンチで締めること
   B）ガス欠：コース上でのガス欠は非常に危険。コースイン前に必ずガソリン量をチェックすること。
   4) **音量**：**車検基準を目安**とした常識的な音量。大きすぎる場合は必ず**静音対策**をしてください。

3. 装備について：**痛いのはあなたです。**出来るだけプロテクト効果の高い装備をしてください。
【リラックスクラス】
①ひざ・ひじハード（または CE 規格相当。ウエア内蔵型 OK）プロテクター　②ライディングシューズ
・肌の露出禁止。ツナギ・ブーツ・チェストガードを強く推奨。
・これからもサーキットを走りたいと思った方はツナギを用意してください。
【スポーツクラス・レース調整クラス】
①プロテクター付革ツナギ(セパレートは 1 周つながるもの)　②フルフェイスヘルメット　③革グローブ　④革ブーツ。※脊椎パッド・チェストガード・ヘルメットリムーバーを強く推奨。

4. コースイン：　上の図の[A]地点までコース左端を走行。**決していきなり走行ラインに入らない。**
コースイン時、徐行してオフィシャルのチェック（走行券・車両ゼッケン・装備等）を受けてください。

5. ピットイン（コースを出る）：　[B]地点よりコース左端に寄り、手を大きく挙げたり足を出すなどして、後続車に十分アピールする事。合図ができない場合は　左端に寄って走行しコースから出る。

6. ピットロード：　**30km/h 以下**

7. 転倒した場合：　**ピットに戻るまで　絶対にヘルメットを脱がない。**自力でバイクの移動や退避が無理な場合、サーキットマーシャルが救助に向かうまで**安全なところで待機。**

8. 転倒者がいる場合：　決してコース上で止まらない。転倒者の保護や車両の回収はサーキットマーシャルに任せて下さい。危険なので、**知り合いが転倒した場合も絶対に止まらない。**

9. コースアウト後コースに復帰する場合：　**必ず一旦停止**の上、後続車の状況を確実に把握し、安全を確認の上、復帰する事。車両に土などの付着がある場合は、左端を走行しすぐピットインする事。

10. 追い越しについて： 無理な追い越しは絶対禁止。競争ではありません。十分な間隔 と 気持ちに余裕がある時に限り、追い越し可。追い越される側は、後ろを気にして急にラインを変えたり、速度を落としたりしないこと。

11. 誰かと接触した場合： 接触や転倒が発生した際は、落ち着いてから、互いに声を掛け合うなどの気遣いを忘れないようにして下さい。相手が悪いと思う場合も、損害賠償請求はできません（故意・飲酒運転除く）。

12. フラッグについて： ポストで掲示されます。見落としは重大事故につながるので、確認する余裕のある速度で走行すること。

レインボーニコちゃん	・クラスの基準タイムと違う速度のライダーへのお知らせ（速くても遅くても） ・安全に走行するためのラパラ独自のフラッグ
■黄旗（イエローフラッグ）	・コース上に危険（転倒等）あり。追越禁止。減速して危険を回避 レインボーと一緒に出された場合はクラス全体速すぎ。スローダウンする事
■赤旗（レッドフラッグ）	コース内が危険な状態またはケガ人・車両回収等のため、走行中断 追越禁止でスムーズにピットイン
■緑旗（グリーンフラッグ、シグナル）	0番ポストでのみ掲示。コースが走行可能な状態であることを示す
■□■□チェッカー	走行終了。全ポストで振られる（ラパラ独自のフルポスチェッカー） 追越禁止でスムーズにピットイン
■●■オレンジボール （黒旗の中央にオレンジ玉）	車両異常や装備等に問題があるライダーに向かって、ゼッケン番号と共に掲示。旗を出されたライダーはすみやかにピットインし、ポスト員に原因を確認する
■■■赤ストライプ付黄旗	コース上に問題があり安全な走行が出来ない。オイル漏れの可能性や落下物がある時など。ポスト員が落下物を拾いにコースに入る事があるので、十分減速して安全に通過する

13. ケガした場合： 病院搬送が必要な場合は、同行者同士で対処するのが基本です。当日の病院情報はサーキット事務所で確認できます。急を要する場合や同行者がいない場合は、救急車を要請します。簡単な応急処置ができる救急箱は本部に設置してあります。保険については、P4 をご覧ください。

14. 会場内の諸注意：
A) エンジンを掛けて乗って移動する場合： 基本的にヘルメット着用。短い距離でヘルメットを着用しない場合は責任を持って慎重に移動する事。2 人乗りの場合、タンデムシートの方は必ずヘルメット着用
B) コースイン・ピットイン時の移動： 歩行者や他の車両に常に気をつけて移動すること
C) 通路には車両を含め 物は置けません。車両・道具類はすべてピットエリアに収納してください
D) ピット： 先着順。独占禁止、譲り合って使用。屋根下ピットは、後から来る人の分の場所取り禁止
E) 貴重品： コインロッカーに保管するなどして、各自の責任で管理して下さい。
F) 暴力・暴言・飲酒厳禁（見学者含む）： 守れない方は即刻退場。以降の参加は受け付けません
G) BBQ・コンロ等： 砂利駐車場でのみ使用可。火の管理とゴミの持ち帰り厳守
H) 広告・宣伝・販売・勧誘・のぼり/バナー掲示・チラシ配布等はできません。 ※事務局承認分除く
I) 有料撮影： カメラマン登録が必要です
J) 小さなお子さん： 手をつなぐなど、コースに近づいたり車両との接触がないよう十分ご注意願います

15. 3 つのお願い：
①ケガをしない楽しい走行！転倒には痛い四兄弟（体・さいふ・心・視線）が付いてきます。他の人の走行時間も減らします。マナー重視で余裕を持って楽しみましょう！
②『みんなで準備して楽しんで片付ける』のが基本です。全員が楽しめる 1 日になるようご協力ください。
③ツインさんへの協力としてゴミの持ち帰りをお願いします。会場で購入されたものは所定の場所へ捨てて下さい。タバコは喫煙所か車の中で！

『ライダーズネット スポーツ安全保険』

思いがけない事故に備え、参加 5 日前までに『スポーツ安全保険』へご加入ください。個人で十分な保険に入られている方は任意です。(ライダーズネットにマージンはありません)

【大事なお知らせ】

①同じスポーツ安全協の保険でも**他団体で加入されたものは使えません。**

②保険請求には**当日中の事故届**が必要です。翌日以降は受付できません。

【1. スポーツ安全保険について】 運営会社:スポーツ安全協会 https://www.sportsanzen.org/

1.掛金 ※途中加入同額 ※期間中何回参加しても同額	一般 64 歳まで 2,000 円(保険料 1,850 円。スポ安手数料/銀行振込手数料 150 円) 一般 65 歳以上 1,350 円(保険料 1,200 円。スポ安手数料/銀行振込手数料 150 円) 会員 64 歳まで 1,850 円、65 歳以上 1,200 円(手数料はライダーズネット負担)
2.補償期間	毎年 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日までの 1 年間
3.補償内容:	https://www.sportsanzen.org/hoken/kubun_i.html 64 歳以下 C 区分をご覧ください。 ※走行練習に適応される保険としては補償が高く、往復も保証されます(寄り道不可) ※ライダーズネットは加入窓口です。事故の際の補償や手続きに関する決定権はありませんので、補償内容については各自よくご確認ください。 https://www.sportsanzen.org/hoken/hoken1.html
4.申込方法	ライダーズネットで団体加入。ウェブサイトからお申し込みください。 https://nporidersnet.org/lapara/insurance/
5.申込/振込締切	参加日の 5 日前 ※4 日を切っている場合はお問い合わせください。

【2. 保険請求方法】

1. 事故当日、『事故及び負傷届出書』を提出 (翌日以降の受付不可)
   本人の記入が難しい場合: 同行者の代理記入可。一人参加の場合はスタッフが代理記入
2. 『スポーツ安全保険事故通知』ハガキを受け取る
3. ハガキに必要事項を記入し郵送
4. 保険会社より直接連絡があります

【3. 加入依頼番号と加入手続日の確認】

『スポーツ安全保険事故通知』ハガキの記入に必要な「加入依頼番号」と「加入手続日」は、各自「スポーツ安全保険に入る」サイトで確認できます。

競争しないパラダイス♪

ラ・パラ! RIDERS NET

ステッカーあります♪

あなたを守る『2+④』

1.基準タイム と 2.フラッグ絶対♪①人 気にしない・競わない♪ ②調子に乗らない・無理して抜かない♪
③ストレス忘れて楽しく走る♪ ④タイヤを常に意識する♪