

バイクブロス 9月号 掲載記事

この号が出る頃にはすっかり梅雨も明けてギラギラの夏が来ている事でしょう(^)/

夏大好きの僕としては未来の自分が羨ましい(笑)。

さて初夏の気持ちのいい中行われたバイクブロススクールですが、今回のスクールテーマは『HSR九州のラインを徹底攻略!!』です(^o^)

《ラインを攻略する》と言うと、『なんかレースの世界みたい・・・(汗)』と思うでしょうが、そんなことはないですよ。

スクールで言う『攻略』とは ⇒ 『強く意識する』こう考えてもらったらいと思います。

・・・ラインは常に意識してるけど・・・と言うライダーも多いと思います。でも『強く』意識してますか? 『強く』する為には『どこを走りたい!』というリアルなイメージが必要ですよね。

そのリアルなイメージを持ってもらうために今回はコーナーのクリッピングポイントにパイロンを置いたり、視線の話など色々しました(^o^)

そして『強く意識』してラインをトレースしようとする時ライダーは、自然と色々な操作、動作をするようになります、さらに無駄な事をしなくなります(これ大事!)

これこそが、『漫然ライディング』が『思考ライディング』に変わった瞬間です(^)v。そしてこの『思考ライディング』を続けていると究極の『無意識ライディング』になっていく訳です!

もっと凄いのは『強く 意識』する『思考ライディング』はライダーのセッティング能力まで引き出してくれるんですが・・・この話はまた今度。(11月の最終のスクールはセッティングがテーマです(^)/)

◆さてここでどれだけラインを強く意識しているかのセルフチェックをしてみましょう(^_-)-☆

【誌上ライディングチェック！！】

質問1. 【サーキットで・・・】 各コーナーに進入する時、アウト側から何センチくら

いの所を走っているかよく(!)覚えている(^)v

【ワインディングで・・・】 コーナーが先に見えた時アウト側の倒しこむポイント

に視線を送り、路面状況などの確認をしっかりと

(!)し

ている(^)v

質問2. 【サーキットで・・・】 ブレーキングの開始ポイントの目印をちゃんと持って

いて、フルブレーキしながらもバンキングするラ

インを

イメージしている(^o^)J

【ワインディングで・・・】 ブレーキングをしている時にブレーキの事だけで一杯

一杯にならず、リリース後のインに向かっていく

ライン

をイメージしながら掛けている(^o^)J

質問3. 【サーキットで・・・】 HSR九州の各コーナーのCP（クリッピングポイント）を

明確に思いだせる、またそこから見える景色を覚

えて

いる(^)

【ワインディングで・・・】 各コーナーの状況(路面状況は・・・対向車は・・・次のコー

ナーは・・・など)を判断し、安全に寄れるイン側のポイントを探す事に集中(!)している<^へ^>

質問4. 【サーキットで・・・】 各コーナー出口でアウト側の縁石のどこに着いている

か思い出せる(^o^)

【ワインディングで・・・】 倒しこみながら出口の曲がり具合と次のコーナーの様

子を見極めることに集中(!)し、それによって操作を

変える準備をしながら旋回している(^o^)

◆4問のうち3つ以上○があるライダーは『思考ライディング』合格です(^)/。だめだった人は次のスクールで試してみてね～。

『スクール生が行く鈴鹿4時間耐久レース!! 凸凹参戦記』

さて無事ライセンスも取得し意気上がる2人(^)。早く練習に行きたいところですが練習日がない! ほとんどの土、日はイベントなどで埋まりフルコースで走れる日は月に2日程度。それも平日が1日と土曜が1日。

さすが鈴鹿! 昔と変わらんな～と妙に感心するミナキでしたが、あの頃は2日どころかひと月に40分しか走れなかつたりしたので1日に数回走れる今はまだましでしょう!

とにかくこちらが行ける日に行くのではなく走れる日に合わせて日程を組まないといけないとは、さすがに九州と違い完全に売り手市場ですな～笑(^_^;))

鈴鹿4耐までのスケジュールですが、まず4耐の前哨戦と言われる『鈴鹿100キロードレース』に出場(8耐の前哨戦の鈴鹿300キロレースと同日開催だ～テンションあがる!!)。そして本番の4耐へと繋がります。

さすがにちょっとそこまでと言う距離ではないので(福岡から8時間位)、鈴鹿100キロまでに1～2回、4耐までに1～2回練習に行ければいいかな～と言う感じです。

そんな練習で何とかなるの?と思うでしょ! 僕も思います・笑(*^_^*)。でも方法は色々あるんですよ(*^)^v。

秘策其の1. 鈴鹿での練習時間がとれないなら、ライダーのレベルを九州で上げること。 KAMA ちゃんはSPA 直入で基本をみっちり鍛えたライダー。次に鈴鹿を走るための練習場所として選んだコースは HSR 九州！
なぜオートポリスではなく HSR なの？不思議でしょ・・・。それはブロススクールで聞いて下さいね(笑)。

秘策其の2. ミナキのネットサーフィン(笑)！ SPA 直入で育ち HSR 九州をしつかり走り込ませた MITSU は、オートポリスも最近走っているのでコーナーバリエーションの引き出しは結構ある。 ならば少しでも早くコースに慣れるためにと、ネットに出回っている走行動画を活用することにしました(^o^)。 もひたすら探していたらいい感じの物をゲットしました~(^_-)-☆。 これはスクールでもやっていますが、選手権を戦うライダーに行っているトレーニング手法で、コース図と動画を使ってコーナーのどのポイントで何をイメージするのかを前もって考えさせるやり方です。 これによりコース攻略のレベルを数ランク上から始めることが出来るのです(^_)v。

そんなこんなであつという間に鈴鹿100キロロードレースの日です(^o^)。
そうです今回のスクール翌日です！ ミナキがスクール終了後バタバタとタクシーで空港へ向かったのはそんな訳でした(^_^;)。
結局レースウィークまでに MITSU が2日、KAMA ちゃんに至っては1日という厳しい~練習状況でしたが2人ともしっかり秘策の成果を出してくれましたよ~(^o^)
つづく・・・ (RSG HP Dr. MINAKI のブログでも更新中)

今回の鈴鹿4時間耐久レースに参加するにあたり、各方面より多大なご協力を頂きありがとうございます。皆さんの夢を乗せ全力でやらせていただきます。

《ご協賛・ご協力の皆さま・50音順》

RK ・ RSG レーシングファミリー ・ NGK ・ OGK ・ (株)岡田商事 ・
クシタニ
TSK ・ バイクブロス誌 ・ パノリンオイル ・ メディカルフィットネス
ラボ フィービー
ピレリジャパン