

# ミナキ校長のしっかりレクチャークラス開設！！

★少人数(6人定員)でミナキ校長と練習三昧しましょう(^)/★

じっくり上手になりたい人  
や50歳以上のライダーに  
ぴったりかも(〇)/



『こんなことをやります👉』

◆フォーム作りやライディング理論の徹底。

★フォームと理論はスポーツの基本👉

J-TRIP製のステップスタンドを使い、皆さんが**苦手な右コーナーのフォームもチェック**します！  
各ライダーと話す時間が多く取れる事で、**レベルに合わせたライディング理論をレクチャー**出来ます。

◆広場でのパイロン走行やコーナーリング中のリアブレーキの習得

★基本走行練習👉

スラロームなどのパイロンを使った走行は、ライディングの基本だけでなく、**バイクを効率よく安全にバンクさせるコツ**が隠されています。  
走行に慣れた人は**リアブレーキの効果的な使い方をレクチャー&練習**。

◆ライン取りの徹底

★クリッピングへのアプローチ👉

ライン取りを意識して走る事がコーナーリングをレベルUPするうえで最も有効です。そしてライン取りのキモはクリッピングポイント (CP)。CPに**マーカーを置くことでタイミングや目線の練習**をします。

◆ヘアピンの反復練習

★ブレーキ引きずりからのバンキング👉

コースの表側だけ(ショートカット)を使い3コーナーを**何度も反復練習**します。また**実際にコースを歩き**、操作のタイミングをイメージしたり、**コース脇からインストの走りを観察**します。  
慣れたライダーには**ステアリング操作を入れたコーナーリングも伝授**します。

◆ビデオ撮影&その場で映像を見ながらのレクチャー (予定)

★コメント入り👉

ライディングはイメージを持つことがとても大切。自分がしたい走りをイメージするためには「今」の確認が不可欠です。走行後に**映像を見ながら全員にレクチャー**を行います。(予定)

◆エイプを使っての膝すり練習

★憧れの膝すりを体験👉

人気の高かったエイプ100での**膝すり練習**を復活させます。(希望者)  
これは膝すりの練習だけにとどまらず、フォームチェックやその**ライダーの癖を直すのにとても有効**です。

