



ライディングスクールレポート

VOL. 06

# Report 2010

ライディングスポーツガレージ

RIDING SPORTS GARAGE



## では実際のセッティングをして見ましょう!!

最初にセッティングしたいのが、プリロードをどの程度にするのか? という事です。これはライディングのレベル、体重に対してちょうどいい「ばねの強さ」を決めるという事です。簡単なやり方としてインナーチューブにタイラップなどを巻き、走行中のストローク量を測る方法があります。

例えば

フルボトム(これ以上沈まない)までが10mm以内の所まで沈んでいるようなら少しスプリングが柔らか過ぎる可能性があるのでプリロードを締め込んで見ましょう(^^)/

フルボトムに対して40mm以上ストローク量が残っているなら少し硬すぎるかもしれませんからプリロードを緩めて見ましょう(^^)/

### サスペンションセッティング



ストローク量を調べるためにタイラップを巻きます(^^)/



これくらいの沈み込みだと少し固すぎるかも! プリロードを緩めて見ましょう(^^)/



ここまで沈んでいるとちょっと動き過ぎているかも...1~2回転プリロードを締めて見ましょう(^^)/

以上はフロントフォークに関しての話ですが、リアサスペンションでも考え方は同じです。サスペンションのロッドを覗いて一番下のラバーまで当たっているようなら柔らか過ぎるでしょうし、半分も動いていないなら硬すぎるという事になります。要は適正な動き量になるようにプリロードを掛けたり抜いたりするという事です。一般のライダーならここまでやっただけで「セッティングした~!」という感じになると思いますよ(笑)。

## 更にセッティングを進めるなら、今度はサスペンションの動くスピードを「感じて」みましょう(^^)/

ダンパーを調整する事になるのですが、ダンパーの「伸び側」「縮み側」というのは、「サスが伸びる時のスピードの調整」「サスが縮む時のスピードの調整」という意味です。

具体的なセッティングの例をあげると

「ブレーキをかけた時に急に前のめりになるので強くブレーキがかかれない」とか「コーナーの倒し込みでフロントタイヤの接地感がない」などの場合は、フロント側へ荷重が移動するスピードが速過ぎるかもしれないのでフロントの縮み側ダンパーを1/4~1/2回転(2~3ノッチ)程度締め込んでみましょう(^^)/

コーナーとコーナーの切り返してアクセルを戻したとたんや、ブレーキを掛けた時にリアサスが急に伸びてトラクション(接地感)がなくなるという場合は、リアサスの伸び側のダンパーを1/4~1/2回転(2~3ノッチ)程度締め込んでみましょう(^^)/

ここではセッティングの触りの部分だけですが、セッティングが分かるようになるとバイクに乗ることがますます楽しくなります。是非バイクプロススクールに通ってもらいセッティングを会得してください!では今年もサーキットでお待ちしています(^^)/



### スラローム写真

スラロームはライディングの基本です! アクセルON&OFFでマシンを動かすんですよ(^^)/



### フォームレクチャー

フォームってライディングのポイントが分かってくると自然と変わっていくんですよ。



### ヒザすりゴッコ

ゴッコと言ってもこれはなかなかの遊びです! 見よこの目線! ヒザすりだけじゃなく低いスピードでライディングの基本がチェックできます(^^)/

### グリッドからフリー走行

希望者にはレースの雰囲気を感じてもらいましょう(^^)/



今回はスクール出身で鈴鹿4耐で大活躍したRSGレーシングの岡村選手もスクールを手伝ってくれました(^^)/



**RSG HPはコチラ** <http://rsg-sports.com/>

### Pick-UP NEWS

**レンタルツナギ有ります!!** レンタル料:3,000円  
※数に限りがあります。詳しくは下記「RSG」にお問い合わせ下さい。  
「参加したいけどツナギが無い...」ご心配なく! RSGではレンタルツナギをご用意しております。



ライディング・スポーツ・ガレージ R・S・G ショップさん主催の走行会などに、インストラクターとして、お伺いする事もできます

# 皆木 栄人

PROFILE  
1965年生まれ、43歳。1990年国際A級ライダーへ。西日本地区チャンピオン。鈴鹿4耐、鈴鹿6耐、8耐、もてぎ7耐など10回以上参加し完走。現役時代より教えだしたら止まらない癖あり。

ライディング・スポーツ・ガレージ(R・S・G)代表・SPA直入インストラクターや、各種走行会・イベントを企画

**R・S・G TEL:092-951-2299**  
福岡県筑紫郡那珂川町西隈4-1 e-mail:j-minaki@bb.csf.ne.jp



詳しい御案内などはHSR九州のホームページを参照下さい。  
URL:<http://www.hsr.jp/>

