

第8回

ウィズバイク ライディングレクチャーへようこそ!

こんにちは! RSGのDr.ミナキです。まさにバイクの季節まっ盛り!! 皆さん安全に楽しく乗っていますか(^^) / 今回のウィズバイクライディングクリニックでは、ライディングの上達にもっとも効果的なサーキット走行のノウハウを伝授しちゃいますよ~!!

サーキット特集 第1弾は、熊本にあるサーキット HSR九州を2回にわたって大解剖します



サーキットと一般道、 どう違うの...?!

- その①** 飛びだしもなく、コースは清掃されているので、乗る事に100%集中出来る。
- その②** 周回路なので同じ角度(R)のコーナーを何度も練習する事が出来る。
- その③** 一般道よりコース幅が圧倒的に広い。
- その④** グリーンが広いのでオーバーランや転倒した時に何かにぶつかるリスクが少ない。

サーキットはなんでいいの...?!

- その①** バイクは複雑な操作を必要とし、自立もしない難しい乗り物(スポーツ)です。上達するには**100%の集中力が必要です。**
- その②** 同じ動作、操作を繰り返す... これこそがスポーツの基本! 集中した状態での**反復練習なしに上達はありません。**
- その③** コース幅が広いとライン取りの大切さを理解出来ます。理解すれば**理想のラインに乗せるために色々と考え努力します。**これこそがライディングの上達の過程です!
- その④** 大きな怪我は何かにつづかる事で起こります。ぶつかるものがなければ転倒しても怪我のリスクはグッと下がるんです。そして**技術が上がれば公道での事故、転倒の危険度はどんどん下がります。**
- その⑤** **バイクと、自分の本当の限界を知る事が出来ます。**止まれる限度、曲がれる限度が分かってしまうと無茶な走り方は出来なくなりますね(^_^)☆。

HSR九州

(ホンダセーフティ&ライディングプラザ九州)
◆コース全長 2350m ◆コース幅 9~15m
〒869-1231 熊本県菊池郡大津町平川1500
TEL 096-293-1370 E-Mail kyushu@hsr.jp
WEB <http://www.hsr.jp>

HSR九州コース前半の注意(攻略)ポイント

HSR九州サーキットコース

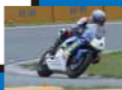


1コーナー&2コーナー

スクールで苦手ランキング毎回1位の難しいコーナー。
何が難しいかと言えば、**制動をしながらシフトダウンをしながら体重移動をするという3つの作業をしなくてはならない事。**ホールドが上手く出来ないと体勢が前につんのめりやすく、2コーナーでランキングし辛くなり、ふくらんでしまいます。
まずはストレートでしっかりとスピードを落とし、**1コーナーをちゃんとコーナーとして認識して走る事です。**2コーナー目がけでかなり手前からインに寄りながら斜めにブレーキングをしたり、逆ハンオンをしながら1コーナーをかせめたりしているライダーをよく見かけます。コースに慣れるまではそれで良いのですが、少しずつホールドの感覚を覚え、1コーナーのCPを過ぎた辺りで左に切り替えし**早めにアクセルを開けるように**になりましょう(^^) /

3コーナー

「低速コーナーを制する者がライディングを制する」(ミナキ談)ので練習に最適なコーナー。
HSR九州を走るならこのコーナーに集中力を注ぐべし!! 次が右のゆるいコーナーなので**出口でコースの半分以上は膨らまないように注意し、小さくコンパクトに旋回する。**そのためには**ブレーキを引きすぎながらバンキング**する技術が必要。



PIT

ライディング用語も
+バンキング...倒し込み
+CP(クリッピングポイント)...
コーナーの一番インに寄る場所

4コーナー&5コーナー

3コーナーを良い角度で立ち上がれば、この二つのコーナーも後手後手にならず**加速しながら抜けて行けます。**切り返しのポイントが遅れないようにし、CPは旧S字入口あたりに取ります。
サーキットで一番**タイムに影響するコーナーは高速コーナー**です。タイムUPにはこの4、5コーナーから裏ストレートまでの外周のアバレージスピードを上げるライディングが必要です。

HSR九州でのライディングスクール予定

7/16(祝月) 9/5(水) 9/17(祝月) 10/20(土) 11/23(祝金)

◆お問い合わせはRSGまでお気軽にどうぞ!

【ライディング Dr. MINAKI】 RIDING SPORTS GARAGE 代表

西日本チャンピオンを経て1990年レースブームの真ただ中、国際A級へ自動昇格し全日本選手権を転戦。

鈴鹿8耐に幾度も出場し完走。現役時代より教え出したら止まらない癖あり。

現在は、ショップと各サーキットでの一般ライダー向けスクールを年間25回以上開催。

コーチングノウハウを駆使してRSGレーシングを率い、同チームから全日本オートポリス大会には4名のライダーが出場した。

岡村光矩選手は現在最も激戦のST600クラスにおいて2011年全日本ランキング12位を獲得した。

ライディング スポーツ ガレージ

〒811-1242 福岡県筑紫郡那珂川町西隈 4-9-5
TEL 092-951-2299 FAX 092-951-2288

『RSGで検索』

RSG HP <http://rsg-sports.com>

profile



このページに取り上げてもらいたい内容があれば
RSG掲示板か、お問い合わせに書き込んで下さいね~(^o^)