

第17回

ウィズバイク ライディングレクチャーへようこそ!

ウィズバイクライディングレクチャーへようこそ(^^)/

今回は「いまさら恥ずかしくて聞けない!」をテーマに基本の「き」についてクリニックしちゃいましょう(^^)/

さて今回の「き」は、フォームの「き」! これは「きれい」の「き」でもあります。実は「きれいで、カッコよく!」を意識したフォームはライディングの上達にも直結するんですね(^^)/ さてどんなフォームがカッコよく見えて上達するんでしょうか!? (^^-)☆



コーナリング中

※当クリニックは公道でのスポーツ走行を推奨するものではありません。
スポーツ走行はサーキットで楽しみましょう!

《頭の角度編》 深いコーナーではヘルメットごと先を見る

効用 先の情報が分かれば先行動作に繋がる。頭を向ける事で肩が入りバイクがバンクしやすくなる。そしてカッコイイ(^^)v

ポイント ブレーキ⇒倒し込み⇒イン側(CP)⇒膨らむ場所。
この順番で視線をどんどん移動させる。



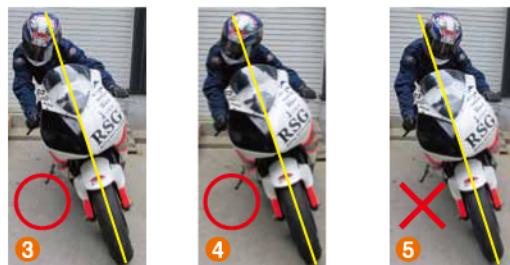
① タイヤの前を
見ている(---;)

② ヘルメットごと
視線(^^)/

《頭の位置》 センターないし、少しイン側

効用 重心が内側に移動する事で旋回性が増す。バイクのタイヤまで一直線に荷重が加わりグリップが増す。そしてカッコイイ(^^)v

ポイント 余裕のあるコーナーでタンクを見る事で頭の位置を確認してみよう(^^)/



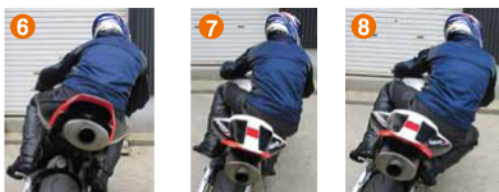
③④ OK(^^)/

⑤ この乗り方ではバイクは曲がってくれない(+_-)

《腰の位置①》 リーンイン編 ニーグリップして頭を水平。肩を少しイン

効用 下半身ホールドをする事で前のめりにならず、腕の力が抜ける。重心が内側に寄るので内向性が増し、よく曲がる。そしてカッコイイ(^^)v

ポイント 腰をずらさず肩をイン側に入れると少し窮屈な感じになるかも。そんな時は上半身に合わせて少しだけ腰をずらせばソフトハンクオンの出来上がり(^^)/



⑥ ニーグリップして上半身だけ入れるリーンイン(初級)

⑦ ⑥の状態から少し腰をずらすが膝は開かない!!

これがお薦めのソフトハンクオン(^^)/(初中級)

⑧ ⑦の状態から膝を開くハンクオン(中上級)

《腰の位置②》 ハングオン編 腰のずらしは半分。捻らず、斜め前へずらす

効用 極限まで重心を内に移動する事で内向性を引き出し速いスピードでの旋回を可能にする。そしてカッコイイ(^^)v

ポイント 外側タンクの面に太ももを密着させる事で内側に落ちようとする体を支える。



⑨ 頭がタンクより外に残り、体を捻るハンクオンはあまりお勧めできない(^^-)

⑩ 曲がりたい方(斜め前)へ体をずらすのがセオリー。

⑪ 外側の足が開いてしまうほどの腰の落としはNG(+_-)⑨のような「捻りハンクオン」もこれになりやすい。

⑫ 太ももをタンクに密着する事で体が前へ落ちようとするのを支えよう(^^)/



さてライダーの皆さん、どうですか?

過激すぎるフォームや怖がりすぎのフォームはきれいとは言えません(^^-;)

理にかなったフォームからのライディングを修正する方法もあり! です(^^)/

【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2012年全日本ランキング13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)