



ウィズバイク ライディングレクチャーへようこそ!

第18回



ウィズバイクレクチャーへようこそ! 院長のDr. MINAKI です(^^)/

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

さて今回の「き」は、ブレーキ操作の「き」! これは「気持ちいい!」の「き」でもあります(これ前回と同じフレーズ・笑)

実は「気持ちいい!」と思える操作は正しいライディングにも繋がるんですね(^^)/ さてどんな操作が「気持ちいい!」のかな...!? (^^)☆

ブレーキ編 その1

ブレーキは何本で握るのが正解?!

【正解】2本か3本。どれかの指でスロットル握る

このどれかを選ぼう(^^)/

1本では危険回避のフル制動は出来ません(>_<)

4本掛けでは微妙なアクセルワークが出来ません(^^;)

危険が予測できる場面では、ブレーキレバーに指を掛けたままアクセル操作をする必要があります。

またブレーキを離れた直後に微妙なアクセル操作をする必要もあるので「手のひら」だけではそれは難しいです。



ブレーキ編 その2

シフトダウンとブレーキどっちが先?!

【正解】ブレーキが先

◆まずはスピードを落とす!

◆スピードを落とさずにシフトダウンをすると、エンジンブレーキ(エンブレ)の効きが大きく車体が不安定になる。

◆エンジンブレーキを上手く味方にすれば気持ちのいい減速が出来る。それにはコントロール出来るエンブレの強さになってから上手にシフトダウン。

免許取り立てライダーが陥る罠...(>_<)

症状

シフトダウンは怖いし、ノッキングしそうなのでクラッチを握ったままカーブをクリアする(^^)v

《原因/治療》

笑ってはいけません!

よく思い出して下さい。時々やっていませんか? !..(^^;)

クラッチを切ったままのコーナーリングは絶対禁止です(>_<)

これでは不安定で自転車と同じ! オーバーランの危険も大です。

せめて1速だけでもシフトダウンをする練習をしましょう(^^)/

ブレーキを掛けながらのクラッチ操作に不安があるのと、クラッチを離れた後のショック(エンブレ)が怖い事が原因だと思うので、信号停止の時にちゃんとニーグリップをしてブレーキを掛けつつシフトダウンする。一連の流れを体に覚え込ませましょう! そしてエンブレに慣れる事も大切ですね(^^)/

中級ライダーが陥る罠...(>_<)

症状

シフトダウンを早めにして、エンブレに頼ってスピードを落とす(^^)v

《原因/治療》

気持ちは分かります(笑)! しかしこれではエンジンブレーキの限界(リアタイヤのロックまで)がコーナーリングに入る限界になります。エンブレによる車体の挙動で倒し込みが遅れオーバーラン! というのは中級者にとても多いパターンです。公道では命取りですから操作の順番とタイミングをしっかり整理して練習しましょう(^^)/

【(アクセル全開)⇒(ブレーキ)⇒制動距離の1/3を過ぎたあたりでブレーキをかけ続けながら⇒(シフトダウン)⇒(ブレーキを緩めつつ)コーナーへ進入。

フロントブレーキの制動力で70~80%スピードを落とし、エンブレは前荷重になり過ぎるのを防ぐ補助ブレーキの意識で練習してみてください。エンブレが足りないならもう1速落としてみましょう(^^)/。エンブレで車体に挙動を与えないコツはやはり「ジワ〜」と半クラを入れてレバーを離す操作です。

初級ライダーが陥る罠...(>_<)

症状

どうしてもシフトダウンが出来ずブレーキのみでカーブに進入(^^;)

《原因/治療》

今のバイクは低速トルクがあるのでこれでも問題なく走れちゃいます。

...でもいつまでも初級でいいですか? !..(笑)

中級以上のライダーはエンブレを味方にして気持ち良く走っています。

エンブレを第2のブレーキとして活用するだけでなく、正しいギア選択でカーブに入ることによってバンク角がとても安定するんです(^^)/

ブレーキを掛けながら上手にシフトダウンが出来ないのは、ハンドルバーに体重が掛かってしまったりブレーキ以外の操作が難しいという原因が考えられます。上半身の重みがハンドルバーに掛り過ぎないように下半身のホルド(ニーグリップ)を意識しましょう。またエンブレが怖いならクラッチを「スバツ」と離すのではなくエンブレの効き具合を感じながら「ジワ〜」と半クラを入れて離す練習を信号待ちでしてみましょう(^^)/

基本の「き」と言いながら随分深い話にもなっていました...(^_ _)v 操作には全て理屈があります。それを知れば直ぐには出来なくても、必ず正しい操作に近づいて行きます。次回はリアブレーキとコーナーリング(アクセルワーク)の基本の「き」に付いて診察しましょう(^^)/

【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、同チームから多数の全日本ライダーを輩出。

現RS ITO&ASIAの岡村光矩選手もRSGの出身。

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>

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^)

profile

