

## 第20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 8耐クリニックへようこそ! 今回はクリニック番外編です(^^)。

**インストミナキが、RSGレーシングの鈴鹿8耐ライダーとして走る事になりました!!**

何故50才のおじさんDr.が8耐参戦をする事になったのかは、RSGのHPを見ていただくとして、今回のクリニックではDr.ミナキがバイクに気持ちよく乗るためにずっと続けているトレーニングの一部を公開します。さすがにこのトレーニングだけで8耐を走れる体は作れませんが(笑)ここではサーキットを走るライダーだけではなく、ロングツーリングを元一杯走りきるために、また突発的な事態にも素早く対応するためにも必要なトレーニングを2回にわたってクリニックしちゃいます(^^)。

「オートバイはスポーツです!」上手に乗れないのはバイクじゃなくて体のせいかも...!? (^^)。



## 基本の考え方

200キロ近くあるバイクを人の力で動かすのは到底無理です!! 特にプロではない皆さんは力でバイクをコントロールする筋力には必要ありません。必要なのは自分の体をコントロールして常に正しい位置に居る筋力です(^^)逆の言い方をすれば、体の重みに耐えられず加減速でのけぞったり、つんのめったり(疲れたり)、また切り返して体重移動を先行出来なかつたりすればバイクは思い通りに動いてくれません。

『ポイント』は自重のコントロールです。紹介しているどの運動も連続して20回程度出来る負荷を3セット行います(^^)。

## 下半身のトレーニング

### ◆つま先立ちローリングスクワット

腕を肩の高さに伸ばし、つま先立ちで膝を曲げ、左右にゆっくりスクワットをする。きつければ伸ばした手で何かにつかまて行う。片足で体重を支えられないと速い切り返しは出来ませんよ。



### 【効用】《太もも前部・ふくらはぎ》

ハンクオフなど積極的に体重移動を行うライダーは、切り返し時に左右ステップの加重をスムーズに移動させる事が重要です。速ければいいのではなく、反対側の加重を残しながら移動する事がバイクの安定に繋がります。

## 腹筋・背筋のトレーニング

### 【効用】《腹筋・背筋の正面・左右》

加速Gで上半身が後ろの持っていかれて体が後傾になると怖くて加速は出来ません。腕だけで支えるのではなく腹筋も使えよう(^^)。  
またブレーキング時には前方に向かって強い慣性がたります。その上半身の重みを全て腕で支えては強いブレーキは掛けられません。またブレーキリリース後、スムーズにターンに入るための上半身の安定には背筋がととても大切なのです(^^)。



### ◆ローリング腹筋

足を何かで固定し、膝を曲げ耳を軽く掴む。必ずしも下まで降ろさなくていいので戻れる位置で止めて左右に振ってから起こす。きつければ腕を前でクロスさせる。

### ◆ローリング背筋

写真のようにダンベルを使ってもいいし、2L程度のペットボトルでもOK(^^)。  
ゾウの鼻を8の字に動かすような動作で体に近いところで引き上げる。

### ★Dr. MINAKI 50才の8耐チャレンジ(^^)★

スクールの参加者から、普段乗ってるから問題ないでしょう!? ってよく言われますが、とんでもない! (+\_+)。  
一番はライディングレベルの問題(^^) スクールの中でそこそこの速さで走るのとは別次元のレベルが必要です。  
20年も前に引退したライダーの感覚がどこまで戻るのか... まあ完全に戻るわけではないので(苦笑)、  
恥ずかしくないレベルまでライディングのトレーニングを始めています(^^)。  
そして体力的な問題... どちらかと言えばこっちの方はそこそこ大丈夫じゃないかな〜と高をくくってます。  
それは今回のクリニックで紹介したトレーニングを30年間ずっとやり続けているから(^^)。  
脱水症状だけは気を付けて頑張ります(^^)。  
「RSG HP 8耐チャレンジ掲示板」に様子を載せていま〜す。

次回は上半身のトレーニングをクリニックします(^^)。  
8耐のいい報告が出来ればいいのですが...。



このページに取り上げてほしい内容があれば  
RSG 掲示板か、お問い合わせに書き込んで下さいね〜(^^)。

## 【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っただ中、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。  
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>

profile

