

第2回

ウイズバイク ライディングレクチャーへようこそ!

こんにちは インストのミナキです。今回はブレーキの話をしましよう(^^)/

オートバイで一番気持ちのいいのは?と聞かれて「加速!」と答えるライダーは多いですね。では一番怖いのは?と聞かれたら何と答えますか!?

スクールでは「コーナー」とか「ブレーキ」と答えるライダーがとても多いです。という事は一番楽しい加速の後には一番怖い「ブレーキ」とか「コーナー」が控えている訳ですからライダーにとってこいつは皮肉です(^_^\")。

実際ブレーキに自信を持っているライダーほどメリハリのいい加速をするものなんです。「カーブがなければオレのバイクライフはもっと充実していたのに~!!」と叫んでみても山道のカーブは無くならないし、無神経な車も絶滅しません。

ならばこちらが変わるしかないんです!ということでは脳内治療で上手くなつた気持ちになりましょうか(^_-)☆

しかし!ここで難題が!! **一番大切なブレーキが実はバイクの操作の中で一番難しい** って知ってましたか?!

でもこのクリニックを受診したあなたは、その事実を知っただけで3歩健康に近づきました。

知る事で考え方が変わります。考え方方が変われば行動も変わるので。で、いざ練習!! (^o^)ノ



★ブレーキの考え方、『止まるためのブレーキ』と『曲がるためのブレーキ』があります(^o^)ノ。

この二つのブレーキを知る事が上達への近道になります。

【ブレーキ上達法】

初めの一歩!!

次の一步

【止まる(為の)ブレーキ】 *命を守るブレーキ

何と言ってもまずはこれ↓

未永くバイクを楽しむためには、転ばずにつかまり止まるブレーキを身につけなくてはダメ! これが身に付いてないと常に怖々走るか、飛ばして走ればバイクか命を失う事になります。



そもそも本当に強いブレーキを掛けた事がないライダーが多い!?

- ① まずは安全な場所でF:R=8:2位でしっかりと握ってみる。
- ② ホールド(ニーグリップ)がしっかりと、しっかりと出来るか確認。
- ③ 次に手のひら、腕でFサス、Fタイヤの慣れ具合を感じる。
- ④ 何度もやるうちにフル制動の感覚が掴めてくるはず。

*感覚を磨くには何度もやるしかないのです。SS系のバイクは前傾が強くアタイヤのロックを起こしやすいので、ますますFブレーキが重要になります。



ニーグリップとサス&タイヤを感じて、
しっかりと握る練習をしましょう!

【曲がる(為の)ブレーキ】 *テクニックブレーキ

コーナーリングの全ての始まりはブレーキです↓

いいブレーキが出来ないのは、「速度感覚」が鈍いため適正なブレーキの開始ポイントを見極められない事が原因です。

そして余裕を持ってコーナーの進入が出来ないのは、
ブレーキの「速度調整能力」が低い事が原因です。

残念ながらこの二つの「感覚」と「能力」は反復練習なしに向上しません。



Fブレーキのみで止まれるくらいのレバーをしっかりと握れるようになったら、曲がるためのブレーキを練習しましょう。

- ① ブレーキの前半は止まるためのブレーキ。後半はコーナーリングに入りやすい調整ブレーキの意識をもつ事です。
- ② 視線をインに向か、コーナーリングのフォームを取り入れながら制動する事により自然に移行出来ます。

*この練習は一般道では難しいと思います。自分がどの位減速して、どの辺りからパンク出来るのか?を知るには速度調整能力を鍛えなければなりません。この感覚を磨くにはサーキットでの反復練習が一番です。

コーナーに向けて
調整ブレーキ中の
ST600 岡村選手



さて今回の治療はいかがでしたか?!

しっかり治療して永く健康なバイクライフを送りましょうね(^^)/

【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。

全日本選手権を転戦し鈴鹿8耐にも何度も出場し完走。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クラスにおいて全日本ランキング5位に付けている。

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

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

profile

【今回だけの一句】

『止まれるよ。曲がれるよ!自信あっての加速かな』

By ライディングDr.ミナキ

