

第3回

ウィズバイク

ライディングレクチャーへようこそ!

ブレーキの話 Part II

こんにちは インストのミナキです!

今回はブレーキの話です(^^) 前回の診断でバイクライディングの中で一番大切で、一番難しい操作が「ブレーキ」だというのは分かったと思います。簡単に言えば『命を守り、コーナーを楽しむ』って事です。しか〜しまあそう簡単に熟練してもらっては、僕らインストラクターの仕事も無くなってしまいますので、ちょっとずつ上達してもらいたいものですが(笑)。ブレーキ操作には色々セオリーというか、コツというのがあります。それを今回は診断して行きましょう!



問診 1 ブレーキの指は何本??

4本がけのブレーキはNG(^^_)

人差し指中指の2本か、中指、薬指、小指の3本(または中指、薬指の2本)がセオリーです。

*要するに親指以外でアクセルに指を回さないでダメ!



2本指でもこの位のレバー位置。



3本指では最強入力での位置になるように。

なんで〜?

🔊 アクセルワーク(操作)も出来るように

アクセルはバイクを加減速させる事はもちろんですが、実はバンクさせたり、起こしたりするのに不可欠な装置なんです。ブレーキに指を掛けながら微妙な調整をする時に、それを手のひらで...というのはちょっと無理(+_+)

🔊 今のブレーキは高性能

4本で握る必要のないほど最近のバイクのブレーキは凄いです。逆に4本指でパニックブレーキをすれば一瞬のうちにタイヤはロックするでしょう(>_<)。

🔊 アクセルがちゃんと戻らない事も...

アクセルを開けて加速した瞬間に、子供の飛び出し(>_<)! アクセルに指を回していないと、瞬時にブレーキレバーを握った時にアクセルが戻り切らない状態でブレーキを掛けてしまう事があるのです...当然フロントロック(>_<)。

問診 2 ブレーキの位置は??

遠すぎるブレーキはNG(^^_)

第一関節のしわの辺りや、更に先でレバーを握っている人がいます。明らかに遠すぎです! 第一関節と第二関節の腹の部分で握れるようにレバーを調整しましょう! また高さはグリップより少し低めに。

悪い例



▲遠すぎる(>_<)!!



▲高すぎ(>_<)!!



▲低すぎ(>_<)!!

なんで〜?

🔊 早く掛けるよりしっかり掛ける

ブレーキがすぐ効かせられるように(?) 遠くにレバー位置をセットするライダーをよく見かけますが、とても危険です(^^_)。強力な制動をしないとイケない状況では指先の力でコントロールブレーキ(ロックをしないブレーキ)が出来る訳はありません(>_<)。

🔊 チョイがけよりしっかりブレーキの位置に

ブレーキレバーを握ってみて「これ以上の力で掛ける事はありません」。という位の位置が、間の指に当たるか当たらないかのところへ調整すればちょうどいいです。力を入れやすい近い位置ほどコントロールもしやすいのです(^^)。

🔊 アクセルがちゃんと戻せる位置に

レバー位置は低すぎれば肘が上がって力も入らないし入力も遅れます。また高すぎればとっさの時にアクセルを戻さずにブレーキレバーを握ってしまう事もあり...すなわちフロントロック(>_<)。

次号もブレーキに関するあれこれです。正しいブレーキを知ればおのずと正しいバイクの調整が見えてくるものです。逆に間違った調整は危険なだけでなく、変な癖がつきますから早目の矯正をお勧めします(^^)。健康は一日にして成らず、スポーツも一日にして成らずです。ではまた来月の御来院お待ちしております(^^)☆
ライディング Dr. 皆木



参加者のバイク試乗の時には自分好みに調整します。



コーナーリングの体勢を作った状態でブレーキが出来れば鬼に金棒!

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~(^^)

【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。全日本選手権を転戦し鈴鹿 8 耐にも何度も出場し走完。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

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

profile

