

第5回

ウィズバイク

ライディングレクチャーへようこそ!

コーナーリング編

いよいよ今年も終わりに近づいてきましたね。

今年のライディングの健康管理はバッチリでしたか!? 自己流の健康法では痛い目を見ちゃいますよ (>_<)。このウィズバイククリニックでイメージを作りそしてどんなライディングフィールドへ出かけましょう (^_^) ちよっと寒いけどね・・・ (^_>)

この季節は頻繁にバイクに乗ろう! という気持ちにならないでしょうが、しかしこんな季節だからこそライディングの知識を一杯仕入れて次に乗る時のモチベ

ションにしてみてもいいでしょう (^_^) しかし若いライダーは体で覚えますから寒くたってどんどん乗りましょう!! 人生経験豊富なライダーは行動を起こす前にまず考えるので (笑)、理論武装したうえでシーズンインに備えてはいかがですか (^_^) スクールに来たライダーが一番最初に聞いたのがフォームのようですね。そりゃ誰だってカッコよく乗りたいから当たり前です。今まで数え切れない位 (4桁に乗ってるかな?) ライダーのフォームを見て来ましたがその中でははっきりと分かった事があります。

『ライダーのフォームがカッコイイ人ほど』

安全に速く走れるのです!!

(レーシングライダーのフォームは、カッコよさと速さは必ずしも比例しませんが・・・)

理にかなったオーソドックスなフォームこそ、色々な状況の変化に対応し、より安全に楽しく走れるのです。

という事で今回は皆さんが一番気になるライディングフォームを診察して行きましょう (^_^)

《リーンウイズ》

最初はこの乗り方でOK。
怖い人はしっかりニーグリップ。

ポイント

- *頭は必ず路面に水平に!
- *タイヤの前ばかりを見ない!
5~10m先を見る癖を。



コーナーが
あまり怖く
なくなっ
たら・・・

《膝出しリーンウイズ》

リーンウイズでイン側の膝だけ出してみましょう (^_^) /
そして上半身を少しインへ入れてみればあら不思議~
ハングオンのようなフォームです (^_^) v

卒業のポイント

- ★ワインディングではタイヤの端から
15~20mm位までは使えだした。
- ★コーナーが怖くなくなった。



《ソフトハングオン》



ポイント

- *腰は落とすというより「すらす」感じです。
- *上半身を腰の延長線上へ入れる。
- *バイクがバンクしていく段階で、体がコーナーのイン側前方へ倒れようとする。それを外側の太ももや足首でバイクをホールドし、上半身の倒れを腹筋背筋で我慢する。
- *なるべく早い段階でイン側の腕の力を抜けるようにする。
- *頭は必ず路面に水平に! そしてタンクより内側には入れない。

完成のポイント

- ★ブレーキングの時からこのフォームで走れる。
- ★切り返しの時に腰が途中で止まらずに
反対側のポジションへスムーズに移動できる。
- ★外側下半身のホールドがしっかりしていて
重心をシートに残せている。(腕の力が抜けている)

《サーキットハングオン》

積極的なハングオン。サーキットの過心力に負けないフォーム。ソフトハングオンが完成してからチャレンジしよう (^_^) /



ポイント

- *腰のすらしは半分程度に。(全落ち×)
- *積極的な体重移動には速い動きが求められます。
そのためにはある程度の筋力が必要。
- *タイヤの端まで使えていないライダーはソフトハングオンを。
(体を落とせばバンク角は更に浅くなります。)
- *頭をタンクの内側に位置してみるなど、
重心がバイクより内側にある感覚を楽しんでみよう。
- *コーナー進入時は上半身を落とさないように。

完成のポイント

- ★コーナーリングの荷重によって
タイヤのグリップを発生させる事が出来る。
- ★自然な形でヒザを擦る事が出来る。
- ★内側の重心とバランスさせるために
大きくアクセルを開ける事が出来る。

右は体をひねり過ぎ。
右側下半身でホールド
出来なくなる。
バンク角が深くなる。

下は落とし過ぎ。
半分くらいを目安に。

皆さんはどの段階ですか!? レベルにあったフォームを見つけて最後はサーキットでヒザスリにチャレンジしましょう (^_^) /

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^)

【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 2011 年全日本ランキング 12 位を獲得しました。

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

profile

