

第7回

ウィズバイク 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 MINAKI です。

去年はライディングの基本的な健康度をチェックして来ましたが、今年は少し実践的な健康ライディングをチェックしていきましょう (^_^) 今回のテーマはラインを考えるです! 「止める」「曲げる」「加速する」この3つの基本がちゃんと出来てもそれ

を間違えて使っていれば何ともしない宝の持ち腐れ (+o+)。正しく健康的なライディングをものにするためには『コーナーリングのライン』を研究し実践するのが正道です。正しいラインをちゃんと走るためのポイントが4つあります。ラインが解ればライディングが変わる! これがコーナーリングラインローテーションです (^_^)/

★コーナーリングラインローテーション★

その① ラインのセオリーを覚えその重要度を理解する。

ラインをイメージする上で、コーナーを安全にスムーズに走るための正しい理屈が分っていないと正しいラインを想像することは出来ません。またラインだけ覚えてもそのラインにどんな意味があって、どれほど重要なかを理解していなければそれも意味がない事です。なぜならライダーは本質的に感性のままに走らせてしまう生き物なので、一見自分を抑えないといけなようなラインを好んで走りません。コーナーはタイプによってセオリーがあります。このセオリーを覚える事で正しいラインのイメージを作りましょう (^_^)/

その④ ラインに乗せるための考え方を身に付ける。

ラインは分かっているのにいつも同じ失敗を繰り返すライダーがいます。技術的な問題もありますが意識を変える事でラインをトレース出来るようになります。「あそこですブレーキをかけ始めれば止まれるけど、スムーズな向き変えのために少し早めに掛ける!」とか「ここで加速できるけど次のコーナーのためにしない!」と言うようなラインをトレースするためのマインドコントロールが大切になります。常にラインの重要度の理解を深めましょう (^_^)/

その② ラインを瞬時にイメージするために目線を遠くに置く。

ワインディングでのコーナーは次々に迫ってきます。いかに早く次のコーナーのラインをイメージできるかが気持ちのいい健康コーナーリングのポイントです。それは「どれだけ早く次のコーナーに對し準備を始められるか!」という事にも繋がります。この部分ではサーキットのようにコーナーが決まっている場合でも全く同じことが言えます。連続するコーナーの場合は特にこれが重要になります (^_^)☆

その③ イメージしたラインに乗せるために集中してライディングする。

ラインがイメージ出来ても、漠然と進む方向を見ていては何にもなりません。あたかもそこにラインが引いてあるかのごとく頭ごと目線を先行させて走らせましょう! 自分が進みたい方向へ集中してライディングしましょう! 特に一番インに寄るクリッピングポイント (CP) はラインを考える上で一番分かりやすく立ち上がりの起点にもなるので早めに目線を送る事でいいコーナーリングになります (^_^)/

さあ皆さんどうでしたか? 知ってる知ってる! という人もいれば、そうなんだ... という人もいたでしょう。①~④はローテーションのように繋がっています。すべてが反復なんです。

実はラインそのものも大切ですが、ライディングのレベルアップにもっとも重要なのは【その④】の「正しいラインに乗せようという意識」です。「あそこを走するために今どうするか!」この先行意識がバイクの操作を積極的にさせるのです。そして目的意識 (ラインに乗せようという集中力) が高いライダーほど上達も早いのです。その目的意識を強力にするためには【その①】の理論や知識がまた大切になっていくというローテーションなんです (^_^)☆

一号空いて3月号では今回の【その①】に当たる「コーナー別のラインのセオリー」に迫りますのでご期待 (^_^)☆

ラインローテーションを安全に会得するためのスクールが今年も既に始まっています! コースが整備されたサーキットは目線を遠くに置き、準備を早くする練習が出来ます。そして毎周反復練習が出来るので練習に最適ですよ (^_^)。

練習するのに上手い下手は関係ありません。自分自身の安全レベルを上げるためにスクール遊びに来ませんか! ?。

サーキットの敷居は決して高くありませんよ (^_^)☆ お待ちしています (^o^)/



ワインディングでは、アウト側の壁を見てコーナーのRを読みましょう!



ミニバイクでの練習。ヘルメットの向きが変わるほどしっかり目線を向けます。



インストラクターにラインの意味をしっかりと聞きましょう!

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

