

ウィズバイク

RSG ライディングスクールへようこそ!

ウィズバイク誌上スクールへようこそ(^^) / いよいよバイクシーズンも終盤ですね!!

この時期は、乾燥した空気のお陰でエンジンにパワーが出てとても乗りやすく、気温的にもライダーが最も動きやすい時期です(*^^)/

そんな季節には各サーキットで走行会やスクールが目白押し! さて今回も前回に続いて『サーキットデビューの人のためのお話』の2回目です。

前回は『ドキドキのサーキットコースイン』までのお話をしましたが、

今回は初走行後に『より安全にサーキットを楽しむ気持ちの持ちようや、走行のコツ』を伝授しましょう(^^) /



【初コースイン後にする事】

これは結構重要ですよ!

①ツナギの上半身を脱いでクールダウン

ツナギを着なれていない人は着ているだけでとても疲れてしまいます。そして夏は熱中症にも要注意。

②コース図を確認

次の走行で各コーナーを何速で走ってみるかコース図に書き込んでみましょう! 改めてコースレイアウトを確認することでどんなイメージで走行したいか見えてきます。

③バイクの確認

オイル漏れなどの「液体漏れ」などがなければ再度確認! ブレーキレバーの位置など気になることもチェック&調整!

【初コースイン後の感想にみるライダーの特徴】

楽しくて仕方ない人

スピード感覚の高い人です(^^) / ツーリングのペースもめっぽう速い人でしょうからサーキットにハマる事受け合い・笑。しかし!! 怖くない分コーナーで止まり切れずコースアウトしたり、転倒に一番近いライダーとも言えるので**実是要注意のライダーさん**です(^^) / 下の「コーナーリングの基本」に忠実に走りましょう!

怖くて仕方ない人

スピードにあまり慣れていないあなたが、飛ばさないとイケない**がんばって走れば怖くて当たりまえ**・・・(^^) / 他人の人が速いのはコースを知っているからです。他人の背中に惑わされず**ツーリングの延長と考えましょう!** コースが体に染み込むまでは、**直線だってそんなに飛ばさなくてもいいんです**(^^) / コースが分かれば自然にペースも上がって来ます。これほど安全にワインディングの練習が出来る場所はないので、**実は最もサーキットが必要なライダーさん**かも・・・。

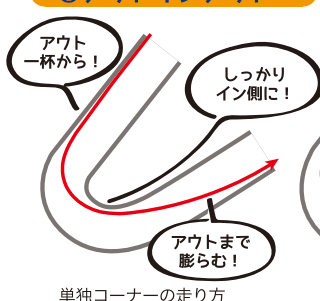
怖いけど楽しい人

サーキットにちょうどいい人かも(^^) / 怖さを知っているから無理もせず、コースを覚えることにペースも上がっていくでしょう(^^) / **着実にコース攻略をして、ライディングのレベルも上げていけるライダーさん**です(^^) /

【コーナーリングの基本】

これは結構重要ですよ!

①アウトインアウト



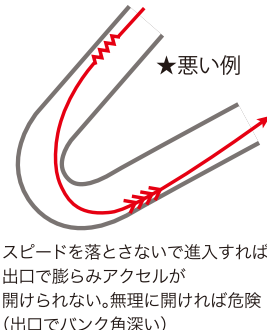
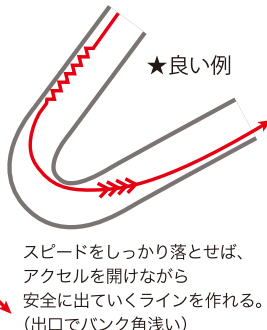
単独コーナーの走り方

②アウトインミドル



次のコーナーが逆側の走り方

③スローインファーストアウト



【フォームの基本】

これは結構重要ですよ!

①まずはリーンウィズから

バイクと一緒に**一体感を持ってバンク**する事に慣れましょう(^^) / ニーグリップを忘れずに、なるべく腕の力を抜いて乗りましょう!

サーキットを走るからと言ってハングオンの必要はありません!!

②少し慣れたらリーンイン

上半身だけ少しバイクの内側に傾けてみましょう(^^) / これが**遠心力とのバランスを取るコーナーリングの基本フォーム**です。更にコーナーリングスピードが上がればハングオンスタイルに移行します。

サーキット走行の基本は、ワインディングの走り方にも通じるものもあります。(①のアウトインアウトは公道では危険!)

サーキットを走ってライディングを考えるのも楽しいものです(^^) /

さあ! いよいよあなたもサーキットデビューです(^^) /

【ライディングコーチ 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、同チームから多数の全日本ライダーを輩出。

「RSGレーシング&スクールファミリー」で2015年2017年 鈴鹿8耐を無事完走!

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