

ウィズバイク

RSG ライディングスクールへようこそ!

ウィズバイクライディングスクールへようこそ(^^)/ ライディングコーチのミナキです。

記録的な暖冬のお陰でシーズンオフもどこへやら・・・早くも走りの季節到来ですね(^^)/

今回は、HSR九州で開催された今年最初の『エンジョイスクール』をレポートしてみましょう～!

既に開校して15年ほどになるこのスクール、毎年300人以上が受講してくれているので、のべ参加人数はなんと! 4500人にもなります(ビックリ!).

何故そんなに人気があるかと言えば、答えは1つ! ライダーに寄り添う親身なインストラクター達がいるからなんです(ちょっと自慢)。

押しつけではなく寄り添う・・・これこそがコーチングの原理原則です! そんなスクールの様子を覗いちゃいます(^^)/

(※当日はあいにくのレインコンディションだったため別の日の写真も混ざっています。)



まずはグループミーティング

この時間に各自の問題点と今日練習すべきことを明確に整理します。

これがとても大切なんです(^^)/

バイクは感覚的に乗っているとなかなか上達が進みません。

ファジーなイメージを少しでもリアルにしていきます。

- ① 問題点を聞き出す。
- ② 原因を分析し、分かりやすく説明する。
- ③ 練習の仕方を説明、理解してもらう。



次に基本操作&フォーム

ここではバイク操作の基本を話します。そして各自のバイクに跨ってもらい、それぞれのライディングレベルやマシンに合ったフォームを見つけていきます(^^)/

- ① バイクの操作の基本を知る。
- ② バイクが曲がる理屈を知る。
- ③ レベルに合った正しいフォームを見つける。



立ちゴケではありません(笑)
バンクする時のセルフステア
の説明中です(^^)

いよいよサーキット走行 & レクチャー

各自の練習テーマをイメージしつつも、
まずはサーキットを楽しみましょう!
そしてインストラクターと一緒に
課題を見つけていきましょう(^^)/

- ① ミーティングで習った
ライン取りを意識。
- ② 後ろから見てもらい問題点を発見。
- ③ タンデム走行でインストの操作を
盗もう!
- ④ ビデオを撮ってもらい自分で確認
- ⑤ インストに乗ってもらって
セッティング!

ビデオレクチャー

インストラクターの走りを詳しく解説。
そしてイメージに取り込みます。



そして基本走行

スラロームこそライディングの基本です。
コーナーを速く走っても基本がちゃんと
出来ていないライダーは、実は危ない速さ
だったりします。低速でもバイクが
バランスを取って曲がる理屈を
覚えてもらいます(^^)/

- ① アクセルワークの習得。
- ② ステップワークと重心移動のチャレンジ。
- ③ ステアリングの動きの重要性を体感
- ④ リアブレーキにチャレンジ。



おまけお宝ショット

RSGスクールに来ていた頃の
現世界選手権MOTO3ライダー鳥羽海渡選手、
当時小学生。その頃から才能非凡でした。

バイクはバランスを取らないと倒れてしまう乗り物です。そう! ライディングはスポーツなんです。
そしてスポーツは指導を受けて反復練習を繰り返すと各段に上達します! 上達すれば・・・楽しくなる! 安全になる! カッコよく! になります。
今年もインスト同、スクールでお待ちしています(^^)/

【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 福岡県那珂川市西隈 4-9-5

TEL 092-951-2299 FAX 092-951-2288

『RSG で検索!』

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



profile