

# ウィズバイク

## RSGライディングスクールへようこそ!

ライダーの皆さんこんにちは!! ライディングコーチのミナキです(^^)/ まだまだ暖かい日が続きますね~ バイクシーズンの延長戦です!!(笑) 今回も皆さんが苦手のサセットを考えてみましょう(^^)/



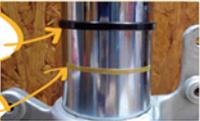
### 前回フロントフォークの補足・・・

特にサーキット走行での場合ですが(ワインディングでも考え方は同じ)、**ストローク全体のどの位置を使うかで曲がりやすさが変わってきます**。それを変えられるのがイニシャル(プリロード)です。コーナーの前半でバンクしていく所ではストロークのある程度**深い位置を使うとよく曲がります**(深すぎると切れ込むことも...)。それなら!と、イニシャルを柔らかくすればいいかと言えばそう簡単ではなく、**柔らかくなった事でフォークが踏ん張る(突っ張る)手ごたえがなくなり、ライダーはブレーキを強く掛けられなくなる**事があります。そうなると逆効果で、フォークの**浅いところまでしか入らず**曲がらなくなってしまいます。また固過ぎると**ブレーキは掛けやすいがリリースした後にフォークが戻ってしまい、やはり浅いところで走る事になります**。フォークのイニシャルを決めるポイントは、**ブレーキの掛けやすさとフォークのストローク量(曲がりやすさ)をバランスさせる事が大切**なんですね(^^)/ 昔こんな事がありました。フォークのストロークをあまり使っていないライダーのイニシャルを試しに固くしたところ、走行後言いました、「**ブレーキがよく効くようになって、コーナーもいい感じで曲がります!!**」もちろんブレーキには何もしていないので、ライダーが強く掛けられるようになっただけなのですが...笑。**ライダーは無意識にバイクを感じ取りながらライディングする**ので、その人に合ったセッティングや**ちゃんとメンテ**していないバイクではいいライディングは出来ないのです。

フルストローク(フルボトム)の位置は各車種で違います。ボトムケースから5mmまで入る車種もあれば35mmほど残るものもあります。RSGではオーバーホール時にフルストロークの位置を調べ、マーキングをしています。こうしてストロークの状態を見ながらセッティングしていくと分かりにくいセッティングも少しは可視化出来ます。

ストロークセンサー  
タイラップなどを使う

フルボトム位置



### 【リアサスペンションってよくわからない、感じられない・・・(^^);

確かにリアサスペンションはよくわからないと言うライダーは多いです。それはフロントフォークに比べて**ストローク量が少なく、ゆっくり動く事**、そしてフォークを感じ取るのが腕や上半身なのに対して、**リアサスを感じ取るのは尻から腰に掛けて**なので、厚いシートスポンジがある事も触感をファジーにさせている原因です。(レーサーのシートスポンジは10mm程度なのでより分かりやすい)

### 分かり難いリアサスペンションをセッティングする場合は、まず以下の2つのポイントを感じてみましょう(^^)/

#### 其1 コーナー後半の曲がりやすさ感じ取る!

イニシャル掛ける  
(固くする)

【サスのストロークする位置が高くなる(狭まる)】  
★リアのシート高(車高)が上がったように感じる

《よくなる場合》  
・コーナーのクリップより先のアクセルを開けるとよく曲がっていく。  
・高速コーナーで安定してよく曲がる。

《悪くなる場合》  
・腰高で倒し込みが怖い。  
・特に低速コーナー  
・倒しこみでフロントタイヤが滑りそう。  
・ブレーキングでつんのめり感がある。  
・ギャップで跳ねる。

#### 其2 倒しやすさや安定感を感じ取る!

イニシャルを緩める  
(柔らかくする)

【サスのストロークする位置が下へ下がる(広がる)】  
★リアのシート高(車高)が下がったように感じる

《よくなる場合》  
・倒し込みやすくなる。  
・重心が低い感じで安心感がある。  
・リアタイヤのグリップを感じる。  
・ギャップでの跳ねが少なくなる。

《悪くなる場合》  
・アクセルを開け始めると外にふくらむ。  
・切り返しが多く、切り返し後ふくらむ。  
・コーナー出口の加速でフロントが軽くなり不安定

まずは「**固くするのか?」「柔らかくするのか?**」この方向性を感じ取る事がスタート!!決まった方向性を更に進めて行くとやり過ぎで触感は悪くなっていきます。悪くなったポイントと現在の間に好みのセッティングがあります。色々試してみる事がサスと仲良くなる唯一のコツです。迷えばスタンダードに戻しましょう! レッツ!セッティング(^^)/

#### リアサス豆知識

この中には高圧の窒素ガスが封入されています。車種によっても違いますが、約10kg/cm<sup>2</sup>~15kg/cm<sup>2</sup>と高圧です。**《役割》**サスが沈む(圧縮)するほどに大きな力を発揮するため、高速コーナーや路面のギャップなどサスが大きく動く状況で**車体が後ろ下がりにならないように姿勢を保ちます**。**《メンテ》**高圧気体のため当然抜けていきます。走行距離にもよりますが5年で半分、10年も経つと1/10になっている車両もあります。半分以下になると明らかに**コーナーで向きが変わらなくなり**ます。昔より足つきが良くなったな~と感じたら要注意(>\_<)  
**(RSGでは半年~1年でのガスの補充を勧めています)**



このタンクは何??

今回は各サーキットの簡単なセッティングについて話してみましょう(^^)/

RSGショップ内にクシタニオープンしました!!オープンキャンペーンやっています(^^)/ => [\[RSGで検索\]](#)



### 【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>