

ウィズバイク

RSG ライディングスクールへようこそ!

こんにちは! ライディングコーチのミナキです(^^)/ しかし暑い夏ですね~夏大好きな僕もさすがにもう十分! と思うほど..。しかしそろそろ秋の気配も。気持ちのいいシーズンが始まりますよ~!
最近の「ウィズバイククリニック」ではマシンセッティングなどの少しハイレベルな話が続いたので、今回はグッと落として..サーキットデビューライダーさんへ向けた話を2回連続でしてみましょう!



サーキットデビュー心得 其一

まずは飛ばすな!

広い視野でコーナー全体を見る!!

初めて走るサーキットにドキドキ!! 走っている人が全員レーサーに見える事でしょう(>_<) しかしコースを知っている人とうでない人では出せるスピードが違って当たり前! まずは人を追っかけたりせず、自分が怖くないレベルのスピードで走る事が大前提です! 怖いと視野は狭くなり、目の前のコーナーを無事にクリアする事が目的になってしまいます。これではいつまでたっても上達しないし、気持ちよくも走れません。まずは一般道を走る時よりずっと遠くを見て、視野を広く取り、カーブがどのくらい曲がっているか? その後の直線がどのくらいあるのか? を見定めながら準備をしていきます。準備こそがスムーズなライディングの極意です。まずは余裕のあるスピードと広い視野で走ってみましょう!

コースへの慣れは、早い人で2~4時間、
ちょっと怖がりな人だと4時間~5時間掛かります。まずは焦らず(^^)/

サーキットデビュー心得 其二

小さくまとまるな! コース幅を大きく使え!!

自らカーブをきつくしている人が結構います。サーキットコースは端から端まで綺麗に清掃されているのでどこでも走行可能! コース幅を広く使う事でカーブの曲がり率を緩くすることが出来ます。そうするとバンク角も浅くなり、安全にスピードも上げられるのです。なるべく外側に寄ってからコーナーに入っていくのですが、ここでとても大切なのがコース内側の線石近くまでしっかりと寄る事です。線石から外(アウト)に膨らむラインを取ればカーブを緩く出来きます。また内側(イン)に寄る意識を持つことはバイクの向きをしっかりと変える事に繋がります。これがコーナーリングのセオリーとして言われている「アウトインアウト」というライン取りです。スピードを上げ過ぎると内側に入らずに外に膨らんでしまうのでコースに慣れるまでは、スピードを上げ過ぎずにライン取り重視で走ってみましょう!

コーナーのどこを走るか、連続するコーナーをどう繋ぐか。
ライン取りを覚える事がスムーズに走る一番の近道です(^^)/

サーキットデビュー心得 其三

迷いは上達の敵! 各コーナーを何速で曲がるか早く決めろ!!

スムーズにカーブを曲がるには、進入時のルーティンが滞りなく、尚且つ正確にできなくてはなりません。それをコーナーの度に練習できるのがサーキットなのですが、慣れない間はどうしてもバイクを倒すポイントでギクシャクしてしまいます。その原因の一つに何速に落とすかで迷うパターン。毎周のように「あー落とすぞ!」と「あー落とせばよかった!」とやっているならリズムも出来ません。「真1」でも書いたコーナーに対して準備を早くするためには、迷いなくシフトダウンし(またはせず)ブレーキのリリースや体重移動に集中することが大切です。慣れるまではエンジンブレーキがあまり強く掛からないギアを選択してみましょう。その方がコーナーリング中のスピードが落ちず、アクセルを早く開けることでグリップ感も得られます。コースに慣れて行くのと加速感が欲しくなるので低いギアの選択になってきます。

次のコーナーまでに何速上げて何速落とすのか!? これが無意識に出来るようになるとリズムができてきますよ(^^)/

サーキットデビュー心得 其四

**ブレーキを制する者はコーナーを制す!
まずはブレーキ開始の目印を見つけろ!!**

コースレイアウトも覚え少し慣れてきたら、少しずつメリハリのある走りをしてみましょう。メリハリを出すにはまずはブレーキです。直線のあとの掛け始めるポイントに目印を見つけてみましょう。コース脇には大抵コーナーまでの距離が「200m」「150m」「100m」「50m」と表示された看板が立っています。最初は無理をせず遅くから始め、止まり過ぎるなら少しずつ奥にいきます。理想のブレーキ開始のポイントはしっかりとブレーキをかけて倒しこむ位置でちょうど緩めていける所です。

ブレーキを強く掛ける自信が付けば、アクセルを開ける事も出来るようになります。
公道での安全にも繋がります(^^)/

教えて! ミナキ校長!!



ライディングの事を色々喋っています!

【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>



profile