

## ウィズバイク

# RSG ライディングスクールへようこそ!



ウィズバイクスクールへようこそ! いよいよ夏本場になってきましたね。暑さに負けず練習練習~(^^)/  
さて皆さん! バンクは上手に出来ていますか? バイクにとってバンク角は車のハンドルと一緒に  
あまりに浅いバンク角では向きは変わりません。今回はライダーの永遠のテーマ(?)バンク(倒しこみ)を掘り下げてみましょう。  
今回の話は文章だけで伝えるのはとても難しいのでぜひYouTube「教えて皆木校長!」を見ながらイメージを掴んでもらえるといいと思います。  
《今回の内容は7月終盤に配信予定(^^)》

### バンクに必要な4つのポイント!! しかも同時に!!

- 重心移動** ライダーの体重を使った重心移動。→ これによりバイクの直線安定性を崩す(タイミングと強度)
- セルフステア** ハンドルが自然に切れる動き。→ 腕の力を抜くための外足のホールドと骨盤の使い方。
- 進入速度** 必要なバンク角を得るための適切な速度。→ バンクには遠心力が必要。遠心力には速度が必要。
- アクセルワーク** アクセルを開けるタイミングとコントロール → 安全で深いバンク角には適切な駆動力が必要。

バンクさせる(倒れていく)スピードが上がれば遠心力が早く掛かり安定して旋回出来る

### 《重心移動》

#### ★まずはきっかけ!マシンの直進安定性を崩せ!!

リーンウィズであればシート全体に乗せていた体重をバンクさせる側のシート半分にしっかり移動させる(反対側のお尻が浮き気味になるくらい骨盤を傾ける)。ここで大切なのがバイクが傾き始めたと同時にその傾きに合わせ上半身も一緒に倒れていくこと。マシンが倒れすぎると怖くてこれが出来ない人が多い。

ハングオンスタイルの場合、尻が掛かっているシートの端へ同じように体重を掛けてやる。

**強度UP** シートへの全体荷重(普通に座っている状態)から片側シートへ強い(速い)荷重を掛けるほどバンクするスピードも速くなる。より強度を出すために例えば、上半身を伸ばし上げさせ後に勢いよく片側のシートに体重を掛ければ自分の体重以上に強い重心移動が出来る。

しかし、仮にきっかけが作れたとしてもその後の「セルフステア」が上手く効かなかったり、バンクのスピードに対して「進入速度」が足りなかったり、「アクセルワーク」が悪く開けるのが遅かったり、少なかつたりするとライダーはバランスを崩す感じがして(実際崩す)強い重心移動は出来ない。

### 《セルフステア》

#### ★舵角でバンクの安定と旋回力を手に入れろ!!

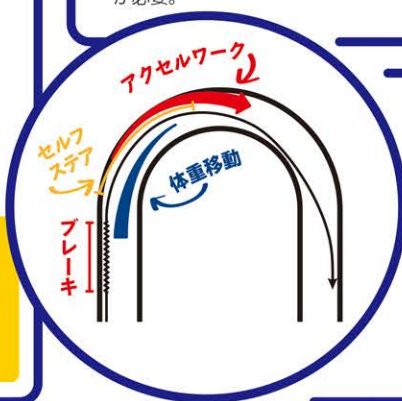
ブレーキを離すと同時にステアリングが内側に切れてきます。これによってフロントタイヤには旋回のための抵抗が生まれタイヤは潰れず。そしてマシンには起き上がろうとする力が発生する事でバランスを取りながら安定してバンクしていきます。ステアリングの動きを邪魔せず(受け止めるように)内側の腕の力を抜くには、アウト側のステップから太ももまでをしっかりマシンにホールドさせる事が必要。

### 《進入速度》

#### 《アクセルワーク》

#### ★遠心力がバンクを作り出す!!

両方とも遠心力を作り出すための必須要素。コーナー進入時のスピードはコーナー中盤までの遠心力を作る。その遠心力が足りなくなる前にアクセルを開け始め(パーシャル)、ステアリング舵角による抵抗に助けられながら更に深いバンク角も可能に。



『ちゃんとしたバンク』を手に入れるには、重なり合うこの4つの操作、動作を適切に行わないといけません!  
これは結構ムズイ・・・(\*/\*)

### インストミナキの 独り言

長年スクールをやっていて見えてくるのが、「最初から出来ちゃう人」と「出来ない人」に分かれるって事。上記の4つの内一つでも出来ない綺麗なバンクには入れないから確かに難しいと思う。。でも出来ちゃう人もいる。これはもう理屈じゃなく感性(感覚)の領域で感覚が「ある人」と「ない人」がいるって事です。でも「感覚がない人」がずっと出来なかないかといえばそんな事はない。練習を積み重ねて出来るようになってきます!それにはやはり反復練習ですね。同じことを同じ環境で繰り返すことで無意識(感覚)で出来る操作や動作が増えていく。そして少しずつ4つのポイントが重なっていき、ある日「あっこれもかも」とコツを掴む日が来るんです。昔、学校でやらされたリコーダーも最初は「指」や「口」がうまく動かなかったな~。要は訓練です。ただ恐怖心と隣合わせなのがオートバイの難しい所。。だからスクールで安全に楽しくレベルUPして下さいって話・・・笑。

教えて!!  
ミナキ校長!!



ライディングのYouTube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>