

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! RSG ミナキ校長です! しかし今年の夏は暑いですね~ この暑さももう少しの辛抱!! さて今回はコロナ禍以来ドカ~んと増えたサーキットフリークに向けてお話をしたいと思います。今回の内容もそのうち YouTube に流しますので覗いてみて下さいね~



**サーキットでラップタイムを縮めようとして転ぶ人がいます。
安全にタイムを縮めたいなら『間違ったチャレンジをしない』事です!!(^^)/**

最初はサーキットを楽しむ走りだけ...でもタイムが気になり始めるのがサーキット走行ですよね。しかし悲しいかな**タイムを追いかけると最後は必ず転倒します。**それに気づいていながらタイムを追いかけるあなたは、既にサーキットスポーツに魅入られてしまっている人。その気持ちはよくわかりますよ(笑)。せめて**リスクを減らしてスポーツらしくやってみましょう!**

【ベストタイムの更新 = ライディング技術の上達】 そう思っていないませんか?!

要因は大きく3つ
初期の段階で
タイムが縮んでいく

- ① コースレイアウトに慣れてブレーキングポイントが深くなる
⇒ アクセルを開けている時間が増える
- ② ①によりブレーキを強く掛けられるようになる
⇒ 制動距離の短縮
- ③バンク角が深く取れるようになり旋回半径が短くなる
⇒ 旋回時間の短縮

確かに②、③はとても重要な技術でサーキットを走る効能です。しかしこの技術は初期の技術。すぐに1回目のタイムの頭打ちが来ます。(最初からタイムがいいライダーほど頭打ちは早い。)その後熱心に練習する事で更にタイムは短くても間違ったライディングによるものがほとんど。そして2回目の頭打ちが来ます。結果、間違った方法で頑張るので転倒が生まれます(>_<)

重要なのが 持続可能なタイムUP

勢いだけのタイムUPは転倒する可能性が高く持続不可能となります。逆に合理性のあるタイムUPは、転倒の確率を下げるだけでなく仮に転倒しても怪我リスクの低い状況が多いです。怪我なく持続可能なタイムUPを目指しましょう!

次回はよいよ持続可能なタイムUPの実践編!
それには「〇〇ファースト」「〇〇〇〇コントロール」が不可欠。さて何でしょう...?

ミナキ校長の独り言

ちょっと身もふたもない事を言いますが、サーキットにハマれば結構な確率で転びます(涙)。スクールの校長が何を言ってるの!?とお叱りを受けるかもしれないけど、どんなスポーツでもハマってやれば怪我しますよね。ただ怪我の大きさが一般スポーツの中では上の方かも...。しかし正しく上達して行けば転倒の確率も転倒での怪我の確率も下げられます。一番危険なのは技術UPを意識しないスピードを楽しむ「快感タイプ」のライダー。このタイプのライダーは一般道でも無茶をする傾向にあるので、サーキットのような転倒しても危険度が低い(ぶつかるものがない)場所で自分の限界やマシンの限界を肌身で知る事も有りなかもしれません。車で走っていると何かあれば僕でも100%危険回避出来ない状況で追い抜きを掛けて来るライダーを頻繁に見かけます。「ここで来るか!?!」ってこっちがドキドキしますが、バイクの限界ライダーの限界を本当の意味で知っていればあんな口シアンルーレット走行はできません。人間の本来持っているスピード感を超えるハイスピードは一種のトランス状態を作り出し、走る事に集中するあまり冷静な判断ができなくなります。「後で考えたらあれは危なかったな...」ってやつです。「オートバイの限界と自分が操れる限界を知りつつその限界値を上げて行く」それがサーキットスポーツの醍醐味であり楽しみだと思います。だから僕は今でもミニバイクで人と比べるのではなく自分の限界値を楽しんでいます。

【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>

転倒のリスクを極力減らしベストタイムを更新するには...

陥りがちな間違ったチャレンジ① ~ブレーキ編~

- ◆ ブレーキを我慢しすぎて倒し込むのが遅れる
⇒ 曲がり切れずコースアウトや向きが変わらず出口でバンク深く危険 & 遅い
- ◆ ブレーキを我慢しすぎて上手くリリースが出来ない
⇒ CP(クリッピング)付近での速度が遅くトラクションが抜けて危険 & 遅い
- ◆ ブレーキを我慢しすぎて上手く引きずりが出来ない
⇒ 速度調整が出来ず向きも変わらない。
出口でのバンクが深くなり、トラクションも抜けて危険 & 遅い

陥りがちな間違ったチャレンジ② ~バンク角編~

- ◆ 出口のバンク角が深くなっている事を認識しながらの加速
⇒ タイヤのグリップ任せの走行で危険 & 遅い
- ◆ 倒しこみ時点での速度が速くバンク角が深過ぎてブレーキの引きずりが難しい
⇒ フロントタイヤのスリップでの転倒の可能性

教えて!
ミナキ校長!!



ライディングの
YouTubeです!



profile