

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(^.^)/ RSG スクール校長のミナキです。
バイクにいい季節到来ですね〜寒くなる前にしっかり練習しましょう!さて今回は前回に引き続き「持続可能なタイムUP」のお話です。

サーキットでラップタイムを縮めようとして転ぶ人が一杯(涙)。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!!今回はその実践編(^.^)/

前回のお話

目指すは持続可能なタイムUP!!

初期転倒のメカニズム

コースに慣れてブレーキポイントが深くなり強い制動が出来るようになったライダーは、自然とコーナーへの進入スピードが上がります。同時に旋回中のバンク角も深くなりラップタイムも縮みます。しかしこのタイムUPは「技術」というより「慣れ」の延長ですね。そして技術のないタイムUPは頭打ちになりその後無理をして転倒という流れに…。これでは持続可能なタイムUPは望めません。

⇒【詳しい転倒の原因は9月号をチェック!】

技術UPなしに安全なタイムUPなし!! 技術とは、「自分の欲しいスピードに出来る」「マシンを向けたい向きに出来る」という事。これを正確にこなすのは実はとても難しいです。

持続可能なタイムUP ステップ1

ラインファースト(CP)ファーストで!

レコードライン(効率よくタイムを縮める走行ライン)の理由を明確に理解していますか!?これを理解していないとラインを走る意味は半減(>_<)。ラインの意味を勉強!勉強!

ラインの中でもっとも重要なのがCP(クリッピングポイント) 緑線に50cm以内に近づけるように練習しましょう!そしてCPを通る時には既に加速の準備、もしくは加速体制に入れるように強く意識。

持続可能なタイムUP ステップ2

メンタル(集中力)をコントロールしよう!

技術UPにはメンタル(集中力)が不可欠です。レコードラインをただ漫然と一生懸命に走るのではなくそのラインの理由に近づくために集中して修正を重ねる事です。

《悪い例》

- ・CPをいつも外しながら(寄れない)状態で走り続ける
- ・いつも出口のラインが膨らみレコードラインに乗せられないまま走り続ける。

技術UPのための意識改革

【CPを外したら「失敗した〜!!」「次の周こそは必ず!!」
【出口で膨らんだら「ア〜膨らんだ!!」「次の周はもっと曲げるぞ!!」
以下の様に強く念じてみましょう(^.^)/

持続可能なタイムUP ステップ3

ブレーキコントロール(スピード調整)を覚えよう!

ブレーキが強く掛けられるようになり、リアタイヤの緑まで使えるようになれば次のステップに進まない危険!

【ブレーキングの考え方を要する】

- ・ブレーキの前半区間は速度を落とす事に集中!
しかし後半区間はいかにいいリリースをするかに意識チェンジ!
- ・リリースしながらなるべく速度を落とさずに(スピード調整して)
- ・コーナーに進入する事。
同時に小さく旋回するためにフロントフォークを伸ばさない意識も大切。

持続可能なタイムUP ステップ4

【出口ファーストの強い意識!】

ブレーキングを遅らせてタイムUPするのはある段階まで! 頭打ちしたらコーナー出口の少しでも早いポイントでアクセルをワイドオープン出来るライディングを修正していきましょう!

あくまで「進入&旋回」は出口の加速の為。コーナー進入時から意識をそこへフォーカスして組み立ててこそ出口ファースト!

グリップ任せの走りをしてはいけない!!

バンク角(グリップ力)には限界があります。深いバンクでアクセルを開けてもスライドの危険が増すだけ。バリエーションでしっかり「旋回」させることを意識してマシンを起こしながら加速させます。

ミナキ校長の独り言

ブレーキを我慢すればタイムも縮むし最初はそれでいいと思う。ハードブレーキはバイクにとって重要な技術だしね。ただそれだけだとすぐに頭打ちが来る。そこからが本当のモータースポーツの始まりだね。「どれだけアクセルを大きく開けている時間を長く取れるか?」がタイムを縮めるポイント。それは「どれだけ旋回している時間を短く出来るか?」とも言える。アクセルを戻したところからアクセルをワイドオープンにしたところまでが旋回区間だから、走りながらこの旋回区間が前の周より長く掛かったのか短く出来たのか…。この時間感覚がとても大切なんだ。これを感じながら走っているライダーはどれくらいいるかな。これが正確なライダーはライディングの修正が早いからタイムUPも早い。感性だってトレーニングで研ぎ澄まされるから是非意識して走ってみて欲しいな。(ヘアピンコーナーは分かりやすいので感覚トレには最適。)

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