

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! コロナ禍の頃から40代後半~50代のバイク乗りが随分増えているようです! 嬉しい反面この年齢から2輪車に乗ると結構苦労する人が多いんですよ・・
そこで今回のテーマは、

ビギナー必読!! バイクの乗り方、曲げ方の初めの一歩!

- その1 あなた自身がバランスを取ろうとしていませんか!?
★バランスはバイクが取ってくれるものです(^ ^)/★
- その2 ゆっくり走れば安全と思っていませんか!?
★適正な速度がバイクの安定を作ります(^ ^)/★
- その3 乗っていれば怖くなくなるはずと思っていませんか?
★ただ乗っていても怖さはなくなりません(^ ^)/★



バランスはバイクが取ってくれます

~言い方を変えれば~

「バイクがバランスを取るようにライダーが操作をする(しないといけない)」という事です☆

バランスに関する重要な操作

①セルフステア ②アクセルワーク ③リアブレーキ
数百キロのバイクを自身の力や体重移動だけでバランスを取るのは無理です(>_<)!! 操作の仕方次第でバイクはどうにでも動いてくれます。まずは操作で動かそうという意識が大切(^ ^)/

動きを邪魔しない&上手に操作

- ①ステアリングの働き・・・ バイクが傾き始めたら、自然に動いてバランスを取ってくれる。
★邪魔をしない★
 - ②アクセルの働き・・・ 微妙な開け閉めで倒れ具合を調整出来る。
★積極的に使う★
 - ③リアブレーキの働き・・・ 車体の動きをフリーにさせない事で安定感が出る。アクセルON, OFFのギクシャクを緩和。
★バンク中にも使う★
- これらの操作が上手いかないとバイクはバランスを崩したり上手く倒れてくれなかったりします(>_<)

上手く操作するにはこれがマスト!! ハンドルで体を支えたり、グリップを握りしめたりすれば繊細な操作は出来ない☆

セルフステア&アクセル(ワーク)が上手くなるために意識するポイント!

《ポイント①》 バイクが傾く少し前にニーグリップと猫背姿勢(お腹を引いてシートに荷重を掛ける)を意識する!
⇒ 腕の力が抜けてセルフステアが起りやすい

《ポイント②》 アクセルをソフトに握り、バランスを取るためのアクセル調整をする意識
⇒ バイクが倒れ始めて直ぐに少しだけアクセルを開ければバンク角を調整できる

ゆっくり走っても実は危ない!

バイクは慣性力や遠心力の力を借りて走っています☆

~言い方を変えれば~

- ◆ 速度が足りないという状態を取りにくい。
 - ◆ 速度が足りないという状態が浅くなり膨らみやすい。
- 勿論、技術以上のスピードは危険ですが、速度を上手く「力」に変えてバンクさせるのがライディングの醍醐味! 練習でスピードを味方にしよう(^ ^)/

ただ乗っているだけでは怖さはなくなりません!

操作に自信が付くことが楽しさの入り口☆

~そのためには~

- ◆ バイクがバランスする理屈を知ることが重要!
 - ◆ 理屈を「知り」「意識して」「操作する」事が上達への道
- バイクが自分の思い通り動いてくれればこれほど楽しく安全な事はありません。それには「知識」と「意識」と「反復」が不可欠です。自信がない人は練習が必要です(^ ^)/

ミナキ校長の独り言

僕が人にライディングを教えだしたのはレースを初めてすぐの学生の頃。その頃は山口県の西日本サーキットしかなく、熊本で貧乏学生だった僕は、行も帰もひたすら下道。仲間6人で5万ずつ出し合ったオンボロキャラバンで夜に出発、行きは4時間半、帰りは渋滞に巻き込まれ7時間掛けて毎回遠征気分でした。時間はあるけどお金がないから月一回位しか練習には行けない。更にあの頃はレースブームで、並んで買う走行券は2枚がいいところ(30分×2本)。走りたい盛りだから次の練習まではひたすら脳内走行だよ(笑)。ライディングの本を読んだり、セッティングをひたすら考えたり...。その中でもストップウォッチを持って目としてやる「イメージトレーニング」を部屋でひたすらやっていた。ずっとやっていると自分のリアルなタイムと同じくらいになってくる。どのコーナーで何を意識して走るかまで思い浮かべてから、後輩ライダー達にも言葉で伝えられるわけ。そうするとみんなタイムも上がるし喜ぶから楽しくてね。これがミナキのレクチャーライフの始まりかな。もう40年くらい前のなつかしい話です。

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