

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!

最近のスクール初参加の多くが50代以上のビギナーさんです。皆さん一生懸命練習されていますよ~そこで今回のテーマは、

『50代以上はもうして上達しよう!!』です(^^)!



その1 一般道では何年乗っても上達しません!《若いライダーは一般道でも上達しますが壮年ライダーは無理(^^)》

その2 まずは走る、止まる、曲がるの理屈を知りましょう【まずは理解してからの方が確実にレベルUPします(^^)】

その3 反復練習、やはりこれしかありません!《楽しく走りながら考える!これが上達の秘訣です(^^)》

一般道では上手くならない?

一般道では注意を向けるポイントが多過ぎて
ライディングに集中出来ない

交通や路面状況が気になる場面では、操作や動作に集中出来ませんよね(安全に走る事で一杯)。そして、事故や怪我を恐れる「過度な恐怖感」は上達の大きな障害です(若いライダーは怪我を恐れない傾向にあるので上達も速い)。走る事に集中出来るクローズ環境で練習することが壮年ライダーには一番の早道です。

理屈を知れば正しい操作に近づく

バイクがどんな理屈で動いているのか知らなければ
正しい操縦はできません
走っているのはあなたではなくバイクなのです!

理屈に合わない操作をあなたがすればバイクは思うように動いてはくれません。ライダーの全ての操作、動作がバイクに反映(影響)します。逆にバイクの理屈を知れば間違ったやり方を修正したり、正しいと思われる操作をより進められますよね。あなたはただの操縦士です。正しい操作の理屈を覚える事が上達の早道なのです!

バイクの反復練習とはライディングに集中できる環境で思う存分楽しく走ること

反復練習ってストイックな感じがしますがバイクでは違います!考え、感じながら楽しく走ればいいのです!

どのスポーツでも同じですが、正しい動作を身につけるには「無意識に出来る」まで「意識して繰り返す」しかありません。バイクでは「加速」「減速」「旋回」の操縦を繰り返すことです。これはワインディングを往復する行為にも似ていますが、一般道では交通や路面状況が気になり走り集中出来ません。走りに集中出来なければ修正もチャレンジも出来ませんよね。やはり同じカーブを一日に何度も走るサーキットスクールや広場での練習会などで「正しい理屈」で「考えながら」走る事が反復練習になります。これが正しい操縦に繋がる一番の早道なのです!

ミナキ校長の独り言

バイクはアンチエイジングに効果があるって知ってましたか? 「アンチエイジング」とは加齢や老化に抵抗するという意味。実際にバイクライディングはその効果があるとの研究結果が出ているんです!ヤマハと東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室が、「二輪車乗車と脳の活性化の関係」について研究を行ったところ、バイクの運転によって運転者の脳が活性化される事がわかったらしいです。活性化するのは脳の前頭前野で、様々な認知機能の向上が見られたとの事。特に記憶力や空間認識力が上がったみたい(自動車の運転ではこの反応は出ないらしい)。やはりバイクは凄いですよ! 更にスクールの常連さんになるといてい 体重&体形管理をし始めます(笑)。そして会社の定期健診で褒められるまでが流れです(笑笑)。やはりバイクは体にいいのです(^^) 怪我さえしなければね・・



教えて!!
ミナキ校長
ライディングの
YouTubeです!

今月でこの「ウィズバイク誌」が終わるという事です。何と悲しい事でしょう。僕がウィズバイク誌に原稿を書き始めたのが2010年あたりでしょうか。もう十年以上になるのです。それまで書いていたバイクプロス誌が廃刊となり、九州のレースやイベントの記事をしてくれる媒体が無くなり危機感を持っていた時、もくもくと桜島から立ち昇る噴煙のごとく、「南九州ライダーズマガジン ウィズバイク(当時)」が僕の目の前に現れました。直ぐに南九州だけでなく九州でやってください!と熱く語ったのを覚えています。ウィズバイクを知ってもらいたくて「ウィズバイク杯 ミニバイクレース」を企画したりしましたが、そんな必要もないほど鳥丸編集長のバイタリティーと人柄で、直ぐに九州のバイク業界では知らない人がいないほどの有名人になっていましたね。雑誌の編集は取材と締め切りに追われ本当に大変だったと思います。灼熱のコースサイド、土砂降りのレース。鳥丸さんがデックイカメラを抱えてフーフー言いながら歩き回る姿をよく覚えています。お疲れさまでした。そして九州のバイクシーンを盛り上げてくれて本当にありがとうございました!

【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