



**インストラクター** 坂田 和人／青山博一／小山 知良 **メカニック** 工藤 広之

### スカラシップ生徒

千田 俊輝(13歳)… CBR150Rにて、もてぎロードレース選手権に参戦中  
 山田 尚輝(14歳)… NSF250Rにて、地方選手権(筑波)のJ-GP3クラスに参戦中  
 大堀 和基(16歳)… NSF250Rにて、地方選手権(筑波)のJ-GP3クラスに参戦中



2017年第5回『ムサシスカラシップトレーニング』が8月中旬に栃木県ツインリンクもてぎで開催されました。

8月に入ってから、40年振りとなる15日以上連続降雨という日が続いていました。この日も8月とは思えない気温で、空は暑い雨雲に覆われていました。天気予報では曇りから雨へと変わるため、予定より時間を繰り上げて早めにトレーニングを開始しました。

午前中は南コースを走行しました。

途中で霧雨が降り出しましたが、うっすらコースを濡らす程度でレインタイヤを入れる程のウェットとなりませんでした。その後、雨脚が強まってきたことから予定を変更し、室内での体幹トレーニングを行いました。

午後はフルコース走行(30分×2回)を行いました。1本目の走行開始と同時に雨が降り出し、あっという間に路面はフルウェット状態。2本目も路面はフルウェットでの走行となりました。



### 千田 俊輝 (担当インストラクター／坂田和人)



**千田** 先月のもてぎロードレース選手権参戦中、自分のミスで転倒してしまい、かかとの骨を骨折していたので今回は参加できませんでした。そのために今回の課題としては、生徒とインストラクターのバイクの向きの変え方や乗り方やラインの違いを見つけどう自分と違うのかを見る、ということにしました。午前の練習で気が付いた事は、**インストラクターの方が体が大きく動いていて、そして上半身が後ろに引けていて生徒よりヘルメットの位置が後ろにある、という点。**スムーズにコーナーに進入して立ち上がってきたときのバイクの向きがインストラクターの方が変わっていてクリッピングの位置も奥とっていた。リア荷重はいつも意識して走っていたが、頭の位置も前後左右に動かすことによって、バイクの挙動にどう影響するのか試して見たいと思います。午後の練習ではホームストレートしか見ることができなかったけれど、**坂田さんなどは伏せているときヘルメットからお尻までが一直線になっていた。**GP3などでは特に空気抵抗が直線での加速に大きく関わってくるので同じようにふせられるように細かいところまで意識して取り入れたいと思います。

**坂田和人インストラクター** 今回は怪我の影響で見学となってしまったのですが、見学と言う形で参加してきました。ただし体幹トレーニング(バランスボール)は千田選手も参加できました。3人の中で一番、体幹トレーニングの成果が見られました。



**山田** 午前中の南コースでは前回の乗り方から窮屈に見えない様、内側の肘を出した乗り方に変更して乗ったところ、その乗り方が悪い方向へ変わってしまっていると指導を受けました。悪かった点は、コーナー入口で頭が早く内側に入ってしまった事で、これはコーナー進入中の外側の足のつま先が外側に開いてしまっているため、車体をねかすと体が内側に落ちてしまう事と頭がバイクのセンターになく内側の膝を開きすぎている等の問題点を指摘され指導を受けました。その後、意識して取り組んだところ、頭も落ちなくなり、膝も開きすぎず、体も落ちないで乗ることができたと思います。フルコース1本目はウェットコンディションでした。1本目の走行では、ドライタイヤでの走行でしたが、南コースで指導を受けた課題を忘れずに意識して取り組み、シフトチェンジも丁寧に行うことを意識して取り組みました。しかし、どうしても内側の足がつま先で乗ってしまったり、外足を開いて乗ってしまうことがあったので、今後も常に意識をして取り組んでいきたいと思います。2本目の走行はレインタイヤでの走行となり、フロントタイヤが減っていたので、注意して走りました。シフトチェンジをする際に、1コーナーでは何度もリアが振られてしまうことがあり、改善するために落とすギアを1つ減らしたところ挙動が出ないように乗ることができました。

**青山博一インストラクター** 南コースでは、前回から走りが変わってしまっていてコーナー進入で体が落ち気味に大きく変わってしまっていました。修正して元には戻ったのですが、いつものフォームとは違い、体が落ち気味の傾向は残っていました。基礎トレーニング(バランスボール)では、相変わらず全体的な筋力不足感は否めず、基礎的な体力と筋力が足りていない印象でした。フルコース1本目は外から見ていても勢いがあり、とても感じ良く走っていました。2本目はウェット路面にウェットタイヤの組み合わせになりましたが、前回と同じ進入でシフトダウンの挙動が出てしまい、安定して寝かし込めていない状態でした。



**大堀** 午前の南コースでは、フォームの確認を重点的に行いました。走行中に背筋が伸びすぎてしまっていて、もっと腰を引いて丸くしたほうが良いとアドバイスを頂きました。今までは外足を意識し過ぎてすごく後ろ乗りになっていたため背筋が伸びてしまっていました。少し乗る位置を前にすることで腰を引き丸める事ができたので、これからは後ろに乗りすぎず少し前に乗ることを意識して走行していきたいです。バランスボールトレーニングでは、腕立て伏せや上半身を使うトレーニングは出来るのですが、バランスボールを使った下半身のトレーニングがまだまだ出来ていないので、トレーニングの時間を増やしていき下半身を重点的に鍛えていきたいです。午後は、ロードコースを2本走行しました。1本目は、コースイン直後はドライコンディションで走れましたが、少しずつ雨が強くなってきてペースが掴めなくなりS字の左で転倒してしまいました。その走行は走ることが出来ず、コースサイドでずっと見学をしていました。メカニックさんには本当に申し訳ない事をしました。2本目は、転倒をもうしてはいけないという気持ちもあり、慎重に行き過ぎて全然自分のペースで走ることができずに終わってしまいました。今回のトレーニングを終えて、今のレースに対する自分の考え方だと足りていないので、もっとレースに対する気持ちを強く持ち、どうしたら速く走れるのかを考えていきます。何も考えないでただ走るのではなく、1本の走行を大事にいろんなことをトライしていけるように頑張ります。

**小山知良インストラクター** 前回までの課題のライディングフォームの復習や、ウォーミングアップを兼ねて、外周を先導走行の後、フリーで走行をしました。ライディングフォームは、2回目以降進歩が見られず、前回同様背筋を丸めしっかりとリヤに荷重を寄せ、ニーグリップをしっかりと意識するようにと指導しました。その後、雨が降り出してしまい、スロー走行ペースでライディングフォーム修正を繰り返し行いました。本人が思ってる以上に変化をしないと、自分の癖からは変えられないと繰り返し指導しました。