



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

8月に入ってから21日以上連続で雨が降るという日が続いてきましたが、連続降雨記録は21日で止まりました。そのため、23日と24日の両日共に雨が降ることなく、ドライコンディションでスカラシップを行うことが出来ました。特に24日は、気温が36度まで上がる猛烈な暑さとなりました。

MENU

23日(水)

第6回

■ 午前:8:30~10:00

ブリーフィングルーム / 身体トレーニング

■ フルコース / 10:45~11:15 / 13:00~13:30 / 13:45~14:15

スポーツ走行 / 30分×3回

24日(木)

第7回

■ フルコース / 10:15~10:45 / 11:00~11:30 / 13:45~14:15

スポーツ走行 / 30分×3回 (東ビットスタート)

千田 俊輝

(担当インストラクター / 坂田和人)



千田 <8月23日> 今回のムサシスカラシップでの走行では、1本目の走行で上手く足が動かず思った走りができなかったです。でも2本目からは全体的にペースが上がり、それにより以前の走りに少し戻ってこれて良かったです。怪我をしていてあまり力が入らないせいかリラックスした感じに乗っていて、進入していった時のフロントの跳ねが少なくなり安定していたので、このままの感じでペースを上げていきたいです。ストレートでの伏せ方や進入ラインなどはすぐ変えられると思うので変えていきたいです。しかし、以前からブレーキのリリースからアクセルの開け始めが遅いと指摘されたので、次回ここは特に改善できるようにしていきます。

<8月24日> 今回の走行では、単独走行でのラインや走りだけでなく集団での走り方などもアドバイス頂きました。次回からの走行などで生かしていくのと、単独で走っていてもブレーキングでスピードを落とし過ぎてコーナリング速度を落とさないように意識して練習していきたいです。今回の走行で怪我した右足の筋力がかなり落ちていることが分かりました。次回は足の怪我が治っていると思うので、リハビリとトレーニングを行い、しっかりステップを踏んでバイクをホールドして上半身を動かせるようにしたいと思います。またもっと積極的に走行したいと思います。

坂田和人インストラクター 初日の1走行目でのペースは「怪我をしているにしても…」という部分がありました。自分の怪我の状況を把握して乗り方を変える、走行前にインストラクターに相談して乗り方の工夫を増やすなどの努力がもっと必要です。今回は怪我明けのため、スピードに目が慣れることを重要課題としていましたので、技術的な部分で多くを語りませんでした。次回の走行は怪我の状態も良くなっていると思いますので、これまでのレポートをしっかりと読み直して最初の走行からしっかりと行ってもらいたいです。



山田 <8月23日> 前回のトレーニングの際、全体的に筋力が弱く腹筋や腕立て伏せ等の繰り返し行うトレーニングができなかったことから、これまで以上に集中して指導された内容を毎日続けた所、前回より多くの回数を行えるようになりました。フルコースでは、コーナー進入時にブレーキを掛けたあとのシフトダウンが遅いと指摘を受けました。この点については、クラッチとブレーキを同時にかけて、シフトダウンを行えば良いと指導を受けました。そして、指導された内容をフルコース2本目に意識して行った所、意識がしっかりしている時は操作ができているが、バトルになるとできなくなってしまっていると指導を受けました。そのため、フルコース3本目にもう一度意識して行った所、2本目よりもできていると言われたので、さらに練習して無意識でもしっかり操作が行えるように取り組んでいきたいと思います。

<8月24日> ブレーキングとシフトダウンのタイミングを合わせる事、ストレート走行時の肘の2点に関し、メーターのところにテープの上に書いて貼り、走行しました。シフトダウンのミスが多く目立ったり、同じ事を指導され意識してもできない事が多かったので、次回のムサシスカラシップトレーニングでは、すぐにできるように練習をしていきたいと思います。またバランスボールや筋力トレーニングも忘れずに取り組んでいきたいと思います。

青山博一インストラクター 前回よりは各運動で回数ができるようになって見えますが、やり方を正すと回数ができない運動があり、まだまだ体全体の筋力不足と体幹不足と言えます。これは日頃の運動を継続するしかありません。コースでは、シフトダウンの準備が遅く、安定してコーナーに入っていないことやシフトミスが多いです。指摘して少しできるようになりましたが、単独ではなく集団で走ると忘れてしまいます。視界が狭く、頭ももっと使えるはずです。フィジカルトレーニングと同様、考える量も、毎日の努力が必要です。



大堀 <8月23日> 体幹トレーニングでは、第1回から下半身の筋肉が足りないと指摘を受けていましたが、未だにまだ足りていないと指摘を受けてしまいました。しっかりと毎日バランスボールを活用して、更に下半身を重点的にトレーニングしていきます。コースでは「ブレーキングはコーナーの中まで引きずる」という事をアドバイス頂いたおかげで、旋回力が上がりました。GP3で筑波サーキットを走る時、今まではリアタイヤがどんどん減っていましたが、しっかりフロントタイヤを地面に押し付ける事ができ、フロントタイヤもいい感じに減らす事ができました。またストローク量も増えるようになりました。しかし、今回のトレーニングで「メリハリあるブレーキングが出来ていないこととリアブレーキが使えていない」と指摘を受けました。フォーム修正の意識が強く、ブレーキングの操作が出来ませんでした。フォームを修正しながらブレーキも掛けられるように努力します。

<8月24日> ライディングフォームでは、第1回から指摘をされている事を今でも直すことができず、背筋が伸び体重移動ができていませんでした。外足を閉じようとする意識が強くなると後ろ乗りになってしまい、背筋が伸びてお尻のずらす量が足りず、体重移動が出来ない状態になっていると思います。しっかりお尻をずらし体重移動をする意識を高く持ち、沢山のバイクに乗ることで背筋を丸めて体を大きく動かし、重心を改善していきたいです。

小山知良インストラクター 1週間前に比べるとできるようになりましたが、体幹筋力不足は大きなものです。追い込み不足、そして正しいフォームできていないことを伝えました。第1回から課題のライディングフォームは、背筋が伸び、膝は開いてしまい、体重移動も出来ていないのは変化なしでした。自分で想像する以上に変化させないと、まわりで見ている人に伝わらないので、一度やり過ぎと注意されるまで変化したほうが良いと伝えました。スカラシップの時だけではなく、速くなりたい、上手くなりたいという強い気持ちを常に持ち、できなかった事をしっかり理解して、どうすれば良くなるのか考え続けなければ、このまま何も変わらないと指導しました。