

藤原穂花 スカラシップ生のレポート(担当インストラクター／坂田和人)

私たち受講生3人に対し、インストラクターの方が3人で、マンツーマンで指導してくださいました。あらためて、この日私は「ここで上手になりたい。本気で速になりたい。」と強く思いました。

■ フィジカルトレーニング

ストレッチで体を動かすトレーニングをしました。

私は、今までにこれほどの時間をかけてストレッチをしたことがなく、普段、動かさない体の部分がすぐに痛くなるのを感じました。

また、自分の体力も全然足りないことに気がきました。

そして、インストラクターからは、「他の人よりも体格が小さいので、この体格差を補うためのフィジカルトレーニングの努力が必要である。」と指導されました。

実際の講義ですが、バランスボールを使ったトレーニングをしました。

これは、日頃から自宅でおこなっているもので、上手くできたと思いました。

しかし、体幹や腕で体を支える力など、フィジカルトレーニングは、ほとんど出来ておらず、今後の課題となりました。

また、トレーニング方法もさまざまで、常に体のどの部分の筋力をつけるトレーニングなのかを意識しておこなうことや、正しい姿勢でトレーニングをすることが重要であることを教わりました。

そして、精神面でも辛くなったからといってすぐに諦めない。最後にもうひと踏ん張りすることで、筋力がつくことを学びました。

午前中のフィジカルトレーニングを終了して分かったことは、これら全てのトレーニングが、バイクのライディングに繋がっているということです。

サスペンションの動きを理解し、それを活かすためには、こういったトレーニングが必要だということでした。

ここで教わったことを、日頃から実践し、バイクに活かしていきたいです。

- ① 自分の身体を支える筋力をつけるため、腕の力、お腹の力をつける。
- ② その時に、回数をこなすだけでなく、正しいフォームで、確実にこなす。
- ③ トレーニングメニューを作成し、毎日、行う。

■ 南コースにて基礎練習

南コースで、実際にCBR250Rの車両に乗り、基礎トレーニングをしました。

スラローム練習では、右と左でフォームが違い、右のひざを出すタイミングが遅く、テンポが崩れていることを指摘されました。

インストラクターからアドバイスをいただき、その後の練習で出来るようになりましたが、「普段から意識しなくてはいけない」と思いました。

急制動の練習では、リアブレーキの掛け過ぎによりリアタイヤがロックすることがありました。

ロックした場合は、一度リアブレーキを緩め、もう一度、リアブレーキを踏み直すことで、バイクが止まるということを学びました。

フロントブレーキは、急制動直後ですぐにブレーキレバーを離さないで、丁寧にリリースすることが重要とアドバイスをされました。

そうすることにより、急制動直後におけるバイクの挙動が少なくなり、静止に近い状態でもバイクが安定する。またコーナー進入時のブレーキリリースに繋がるとアドバイスをされました。

今まで私は、サスペンションの動きを理解していなかったと思いました。

フロントブレーキのリリースの仕方はとても重要で、走行中のコーナー進入時のブレーキング時にリリースが出来ていないと、

コーナーの進入時にフロントのサスペンションが伸びてしまいオートバイが安定しない、それによりバイクの旋回がしなくなるなど、サーキット走行では、特に重要なことであることを知りました。

走行トレーニングを終えて、私がやらなくてははいけないと思ったこと。

- ① アクセルワークやクラッチ操作が、上手くないため、これらを習得する。
- ② 指摘されたことは、サーキット場以外でも、イメージトレーニングなどをして練習する。
- ③ 注意することを、自分がわかりやすいキーワード集を作成し、頭でも覚えるようにする。

今回、受講したことで、今まで、自分では気付かなかった修正しなければならないところが、沢山あることが分かりました。

次のトレーニングには、指摘されたことをひとつでも多く改善して出来るようにしたいです。

このような機会を与えてくださった、武蔵精密工業様、ハルクプロの本田会長をはじめ、スタッフの皆様、インストラクターの皆さま、ありがとうございました。次回も頑張ります。

スカラシップ生／藤原 穂花

坂田和人インストラクターからのレポート(担当ライダー／藤原毬花)

■ フィジカルトレーニング

柔軟体操では、まずまずの柔軟性を持っていました。

バランスボールのトレーニングでは、負荷の掛からないメニューは出来るものの、負荷が掛かるトレーニングにおいては、ほとんどが出来ない状況でした。

女性だからと言う甘えなのか、年齢を考えても平均以下と言えます。厳しい言い方ですが、男性と同じ土俵で戦う以上、女性だからという甘えは許されるものではありません。「他の人よりも体格が小さい分、体格差を補うフィジカルトレーニングが必要である」ということを伝えました。

また、出来ないトレーニングに関しては「諦めが早過ぎる」ということも見てとれました。

すぐに諦めてしまったら、そこから次へは繋がらず、「やってやる」という強い意思が全く感じられませんでした。

アドバイス後は、出来ないなりに頑張る姿勢が見てとれたので良かったと思います。

フィジカルトレーニング以外の走りに関しても同じことが言えるので、物事は「すぐに諦めない」という気持ちを持ち続けて欲しいです。

諦めない気持ち=「執着心」→「探究心」「向上心」に繋がります。「自分自身を進化させる」と思います。これは藤原選手への大きな課題だと思います。

今回の課題として、今回行なったフィジカルトレーニングの中の1つのメニューで良いので、自主トレーニングを積んで今回の倍以上の回数を出来るように伝えました。

■ 南コースにて基礎練習

毬花のライディングフォームは、腰をひねってお尻を落とし過ぎるために上半身がアウト側へねじれ、イン側の肩が前に出やすい乗り方です。そして、左右のライディングフォームが大きく違うため、それが原因となり左右の膝の出し方に大きな違いがありました。

また致命的なのが、お尻が引けてしまっ(出っ尻のような感じ)、体格が小さいのにも関わらずシートへの座位置も後ろの方でした。シートへの座位置を前にして腰を引いた乗り方、お尻を落とし過ぎず身体をひねらない、イン側の肩を入れ込まないようにアドバイスをしました。

毬花はMFJロードレースアカデミー生として参加している(私が校長を務めております)のですが、CBR150Rでのライディングでは、上記のライディングフォームが改善されたように見えたのですが、車両が変わりCBR250Rになるとまた過去のライディングフォームに戻ってしまいました。相当意識を持って行なわないと、この癖が完全に取れることは難しいと思われます。そのため、もっと高い意識を持って行なって欲しいです。また自分自身のライディングフォームを自分で解析出来るようになってもらいたいです。

毬花は小柄なため、正しいライディングフォームが必須と考えております。時間を掛けて、正しいライディングフォームを徹底的に教え込む必要があると感じました。

またパイロンスラロームにおいて、左右の切り返しからトラクションを掛けるタイミングと、膝を出すタイミングが遅く、全体的に上手くトラクションを掛けることが出来てませんでした。そのため、身体を上手く使ってライディングをしないと、身体に大きな負担がかかるため、切り返すタイミングをリズム良く行なうようにアドバイスをしませんでした。ブレーキの急制動練習では、フロントブレーキの握り込みは良いのですが、フロントブレーキを握り込んだ後のブレーキリリースがとても雑でした。そのため、ブレーキリリース直後にフロントフォークが勢い良く伸びてきてしまい、バイクの車体姿勢がとても不安定になっていました。ブレーキリリースの仕方を意識するように伝え、アドバイス後は少しは良い方向へ向かっているようでした。

同じくブレーキの急制動練習では、リアブレーキの掛け過ぎによりリアタイヤがロックしてました。

リアタイヤがロックしてしまうことは仕方がないとしても、それを解除するためにリアブレーキをリリースするように伝えました。

毬花自身はトライをしているようでしたが、私が見ている限りでは右足が上手く動いていないようで、ブレーキロックが上手く解除されてませんでした。フロントブレーキとリアブレーキの操作がとても雑で、オンかオフのようなブレーキの掛け方となっています。ブレーキを引きずりながらコーナーへ入って場合、このような乗り方では進入スピードを上げることは難しいでしょう。

フィジカルトレーニング、南コースの基礎練習と、多くの課題が洗い出されました。おそらく、過去のスカラシップ生にはいないくらい、多くの課題が出てきています。

直すことが多いと言うことは、それだけ伸びしろがあると考えられますが、集中して意識的に行なわないとこれだけの課題を1年で直すことは難しいでしょう。

レポートはしっかりと書けているので、いかに効率良く練習を行なっていくかを考えて欲しいです。「練習量ではなく、練習の質が重要です。」

インストラクター／坂田 和人

野間一綺 スカラシップ生のレポート（担当インストラクター／小山知良）

午前中は屋内での筋力トレーニングと体幹トレーニング、午後からは南コースを貸切っていただいたの走行トレーニングでした。

屋内でのトレーニングは、バランスボールや他の器具を使用し、腕立て伏せや、肘を床に付けて体勢をキープするなどの体幹トレーニングをして、主に上半身のトレーニングを行いました。

私は昨年まで中学校の部活でバスケットボールをしており、中でも筋力・体幹トレーニングは行っておりましたが、今回のトレーニングではまずフォームから御指摘を受けました。

私の今までのトレーニングとは、使う筋肉や、その筋肉にかかる負荷とは全くレベルが違い、部活では人並みには出来た腕立て伏せも、今回のトレーニングでは、全く身体を持ち上げることが出来ず、3回が限度でした。

他にも椅子を用いた肩のトレーニングや、器具を用いた腹筋等もありましたが、その全てにおいて、自分自身の筋力の足りなさや、体幹の足りなさを痛感致しました。

午後の南コースでの走行は、パイロンを用いたスラロームや、急制動等のブレーキング練習、加えて私だけは定常円旋回を行いました。スラロームを見て頂いて、私は根本的に乗り方が間違っていると御指摘を頂きました。

定常円旋回の時に乗り方の修正をしていただきましたが難しく、第一回目のトレーニング中では完全に修正することはできませんでした。ブレーキング練習では、私のブレーキの握り方は、握っていない状態から一気に限界まで握り込むと言うような一歩間違えばフロントのタイヤが切れ込み、転倒の恐れがあるようなやり方でした。

それに対して、握っていない状態と限界の間の部分に段階を設け、徐々に握り込んでいくように御指導をして頂きました。

最初は段階の加減が分からず、上手いきませんでした。徐々に段階を意識できるようになり、最初よりも安全に制動距離を縮めることが出来ました。

今回のトレーニングでは、自分には、体力面でも走行面でも足りていない事が多く、自分が成長するためにまずは何をしなければいけないかを考えさせられました。

まずは次のトレーニングまでに、筋力トレーニングでは回数を10回まで増やすことを目標に日々筋力トレーニングを行い、走行面ではちゃんと前回の続きから始められるようにイメージトレーニングを行い、感覚をしっかりと定着できるようにしたいと思います。

私はまだバイクへの慣れが周りの方々とくらべて浅いため、焦らずに段階を踏んで、自分の実力を磨いていきたいと思っています。第一回目のムサシスカラシップトレーニング、ありがとうございました。

スカラシップ生／野間一綺

小山知良インストラクターからのレポート（担当ライダー／野間一綺）

午前中はフィジカルトレーニングの実施、午後は南コースにて基礎練習を実施致しました。

■ フィジカルトレーニング

バランスボールやプッシュアップバーなどの器具を使用したトレーニングを行いました。

バランスボールを両足で挟み八の字を描く体幹トレーニングでは、やや体幹の弱さを感じられた。

普通の腕立て伏せでは十数回の回数をこなす事が出来たが、プッシュアップバーを使用した腕立て伏せでは3回しか出来なかった。プッシュアップバーは普通の腕立て伏せに比べ非常に負荷がかかりやすくキツく感じられる。自宅でもこの器具を使用したトレーニングをする事を進めました。

床に肘をつき体を持ち上げる体幹系トレーニング3種類を実施。各1分×3セット。

3セット行う事は出来たが、何度か少し地面に体が着いてしまったので、次回までに自宅でトレーニングを積んで来るようにと課題を与えました。

今回は上半身をメインにトレーニングを行いました。トレーニングに一番重要なのは正しいフォームで行い、自分が鍛えたい筋肉の場所を意識しながらトレーニングをする事とアドバイスを致しました。

■ 南コースにて基礎練習

パイロンを使用し、スラローム・急制動・定常円旋回を実施致しました。

スラロームでは、背筋が伸び切ってしまう、リア荷重減り、上半身でバイクを操っていた。

何度かフォームのアドバイスをしたが、上手く出来なかった為、定常円旋回を行い、ライディングフォームの修正を行う事にした。少しづつライディングフォームに変化が現れてきたので、スラロームに戻り再度トライ。少しづつではあるが、1回目にしては進歩が感じられた。

急制動では、初期でのブレーキの握り方が強く転倒してしまいそうだったので、握り始めは70%位の力で握りはじめ、しっかりとコントロールをするようにとアドバイス致しました。

今回の走り全般をみていて感じられたのは、体幹の力が弱く、上半身でバイクに乗っているよう感じられたので、しっかり自宅で体幹トレーニングを行うようにとアドバイス致しました。

インストラクター／小山 知良

坂東遼翼 スカラシップ生からのレポート（担当インストラクター／水野涼）

■ フィジカルトレーニング”

- ① 柔軟（けが防止）
ほぼ問題なく行えました。体が温まっているお風呂上りに行う。
- ② ボールを足で挟み正座（体幹トレーニング）
足を広げすぎず、よきつくするため肩幅程度にする。ニーグリップの意識を持つ。
- ③ ボールを足と手で受け渡す（腹筋・体幹トレーニング）
足と体が地面につけず常に負荷がかかっているようにする・体を上げた際にV字になるよう意識する。
- ④ 腕立て伏せ（腕のトレーニング）
肩甲骨が閉じるぐらいまで体を落とす。背中を丸めたりお尻を上げたりせず、負荷が肩・腕にかかるように意識する。
- ⑤ 足をボールに乗せて腕立て伏せ（腕・体幹トレーニング）
普通の腕立て同様に行う。
- ⑥ 腹筋ローラー（腹筋や肩のトレーニング）
- ⑦ ゴムチューブを腕で伸ばして広げる（胸筋トレーニング）
背中を反らしたり肘を曲げたりして楽をしようとしてしまっているので、直すことを意識しながら行う。
- ⑧ 座った状態でゴムチューブを足で踏み、手で引っ張る（腕のトレーニング）
腕をひねらず鍛えている部分を意識する。弾性に逆らいゆつくりと戻すことでトレーニングになるので素早く戻さない。
- ⑨ ハンドグリップを腕を伸ばして50回（握力向上・腕のトレーニング）
苦しくなっても途中で間を作らない。くっつくまで握る。プレーキやクラッチを握るイメージで行う。
- ⑩ 器具を使った腹筋（腹筋のトレーニング）頭や手を前に出すと負荷が減り楽をすることになってしまう。手で頭を押ししたり反動をつけたりせず腹筋で体上げる。
- ⑪ 椅子を使い膝90度で上下運動（腕のトレーニング）
膝が地面すれすれになるまで体を落とす。首をすくめてしまっていて、けがにつながる恐れがあるので注意する。
- ⑫ バランスボールに手をつけて腕立て（腕・体幹トレーニング）
普通の腕立て同様に行う。
- ⑬ 肘をついて体幹トレーニング・（斜）側筋トレーニングをセットにして行う（腕・腹筋・側筋・体幹トレーニング）
背中を丸めたりお尻を上げたりしない。側筋では手を脇に付ける。体がつぶれていかないように。苦しくなった時こそこれらに注意する。
普段家で行ってたトレーニングは楽な姿勢でしか出来ておらず、必要な筋力がついていないことが今回わかりました。
トレーニングで正しい姿勢を意識することはライディングフォームを意識することにもつながっていき、バイクを安定させその結果としてタイヤを正確に地面に押し付けられるのだと思いました。
また「苦しくなってやめるのではなく、最後にもうひと踏ん張りすることが大事」「これは、レースの際にラスト一周踏ん張ることと同じである」と言われ、その通りだと思いました。

■ 南コースにて基礎練習

午後は南コースでの走行でした。「アクセルの扱いが雑でサスをしっかりと動かせていないのでアクセルをじわっと開けるように」と言われました。

また、ブレーキングについても多くの指摘がありました。走行開始直後はフロントブレーキの握りこみが弱く、「ハンドルをしっかりと手で押さえて、ブレーキレバーを引き込むイメージで握れ」と指導されました。これを意識することによってフロントブレーキが大分良くなりましたが、次はリアタイヤがロックし、浮いてしまうようになり、「サスをしっかりと動かし、バイク全体を沈みこませる」ことで改善するよう教えていただきました。これまでもリアブレーキを一瞬早くかけることでバイクの姿勢を保持することを意識していましたが、無意識にフロントブレーキが先行してしまうことが多いので、次回はしっかりと意識してやってみたいと思います。

3つ目に「リアタイヤがロックしてもそのままにしているので、少しだけ抜いてまた踏みなおすようにしないと、ブレーキングで短く止まることができない。」この短く止まることができないということは、今までも多くの方に言われていたのにも関わらず直せていなかったのですが、具体的に教えていただきイメージが付いたので、意識していくことで直すことが出来るのではないかと思います。

ライディングフォームに関しては左コーナーの際に、体がねじれ腕が伸びてしまっているのでフロントタイヤに荷重がかけられていない。」「これは、フロント荷重を意識してコーナリングしていかないと直せない」と指導されました。今までもフロントの荷重が抜け、転倒するということがあったので、これが原因だろうと考えられました。

今回のスカラシップトレーニングを通し、フィジカルの強さ、アクセル・ブレーキングの正確で繊細な操作がバイクのコントロールには欠かせず、最終的にはサスを効率よく動かしタイヤをしっかりと潰しグリップさせることが非常に大切だということを体感させて頂きました。トレーニングでもライディングでも、できていると思っていたことが指導されたことで多くの間違いを発見できたので、これらを意識して今後のトレーニングに生かしていきたいと思えます。

スカラシップ生／坂東 遼翼

水野涼インストラクターからのレポート(担当ライダー／坂東遼翼)

■ フィジカルトレーニング”

ストレッチから始まり、主に体幹、腕、腹筋と上半身をメインにトレーニングを行いました。柔軟は柔らかく問題ありませんでしたが、トレーニングに入るとフォームに乱れがある為、正しい形に直してから行くと、全く出来なく筋力の無さが見受けられました。遼翼に限らず3人共に年齢に対し筋力が無く、具体的には腕立てを3回も出来ない程の現状。今後は筋力向上をしていかなければならない課題が見えました。

■ 南コースにて基礎練習

スラロームはバイクを上手く振りこなし、片手運転でもお尻を左右にしっかり落としていて大きな問題はありませんでした。ブレーキ練習走り始めは、リア過多でフロントへの荷重が少なく止まり切れていませんでした。アドバイス後徐々にフロントにも荷重をかけられ制動距離も短くなった。ただ、1速からの減速は良くなったものの2速からの減速はスピードもありギアも2速からのブレーキの為エンブレの引っ張られがなくまたリアブレーキ過多に戻ってしまっていました。

ブレーキの握り方、フロントへ荷重を掛けて行く事が今後の課題です。

お尻は落としているものの、上半身が軸に残っておりドゥーハン乗り?の様。ブレーキング後からフロントへの荷重が抜け、コースの方でも2度フロントからスリップダウン、やはりここが今シーズンの改善点だと思います。

アドバイスは素直に聞き、考えてすぐ行動に移し実行出来るタイプの子なので、しっかり理屈を教えれば大きく成長する子だと感じました。

インストラクター／水野 涼