

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)

■フィジカルトレーニング

今回も、腹部、腕、足、肩の筋肉、そして体幹など、さまざまなトレーニングを行いました。特に、ゴムチューブを使用したフィジカルトレーニングでは、使用方法が多岐にわたり、どの筋力を鍛えるかによって、使い方が異なるので、このトレーニングをする際は、鍛える筋力を意識して実施していくことが大事だと思いました。そして、その中でも、太ももの筋肉は、体を横にし、片方の足をまっすぐに持ち上げるのですが、普段使わない筋肉のため、とても辛かったです。しかし、下半身を鍛えるのは、バイクを乗ることに必要なもので、自宅でもトレーニングしようと思いました。

また、前回のトレーニングで、フィジカルトレーニングが全くできていなかったため、その後、トレーニングメニューを作成し、自宅で行いました。

今回、腕立て伏せや、腹筋に関するトレーニングが、前回よりできたことは、毎日、続けた結果だと思っています。しかし、腕立て伏せが、正しいフォームでできていないと指摘され、これに限らず、間違ったフォームで行ったトレーニングでは成果が出ないため、今後、注意していきたいと思いました。

前回の受講後より、自宅でのトレーニングはしてはいましたが、前回同様、トレーニング後、足、肩に痛みがでました。次回までに、足、肩のトレーニングを重点的に行い、体力、筋力を少しでも増やしたいと思います。そのために、再度、トレーニングメニューを見直し、毎日、持続していきたいと思っています。

■南コース走行

慣熟走行の際、1コーナーの進入ラインにウエットパッチが残っており、講師の先生は、ウエットパッチを避けたラインを走っていましたが、自分は、特に意識もなく、ウエットパッチを走行していました。しかし、先生から、ウエットパッチは、滑りやすいため、そこは避け、レースの際もラインはひとつだけでなく、その場に適したラインを走行しなければならいと教わりました。今後は、意識して走行するラインを考えていきたいです。

次に、切り返しの走行について、私は走行のラインが悪いうえ、切り返しの途中で、一度バイクを真っ直ぐに立ててしまい、トラクションが抜けていると指摘されました。

そのため、1コーナーの進入では個々の操作がバラバラで、バイクを倒してから身体を入れる癖があるので、バイクを倒すよりも早めに身体を入れるイメージを持ち、一連の操作を一度に行える走行をしなければと教わりました。

そして、最終コーナー進入でも、進入手前の走行ラインが悪く、1コーナー同様、バイクを倒してから体を入れる癖があること、またコーナーでは、リアブレーキを使うことでトラクションが抜けず、スムーズな走りにならないということがわかりました。これらは、どこのコーナーにもあてはまることなので、完全に習得して、速く走れるようになりたいです。そのためには、先生から教えていただいた、インステップをきっちり意識することが大事だと思いました。

また、切り返しから最終コーナーにかけて、ハンドルを手の甲で押し、最終コーナーに入ったら、それまで押していたイン側の腕の力を抜き、バイクの自然な蛇角を利用しながら視線を立ち上がり方向へ向けることによって、バイクがスムーズに曲がっていくことを教わりました。まだ、そうすることができていないので、練習して習得にしたいです。そして、左コーナーの際は、意識しないとすぐに忘れてしまい、膝が外に飛び出してしまうので、かかどが内側向きにならないように注意したいです。

その他、タコメーターを有効に活用しておらず、タコメーターを見ずに、シフトアップをしてしまうため、エンジンパワーを使っていませんでした。シフターを有効的に使用できるよう、今後、注意していきたいです。

アクセルは、オンかオフだけであったり、クラッチの最後を勢いよく早く離してしまったり、操作が雑なので、アクセルワイヤーを張ったところから開ける、最後まで丁寧に繋げるというところまで、1つ1つ丁寧にやるように心がけます。先生の走りをしっかり観察し、自分が違うところを、常に意識して取り組んでいきたいです。

前回、課題であったお尻が引けてしまうライディングフォームは、走行中は意識して行うことができましたが、走り始めは出来ていない場合もあったので、気をつけたいと思います。

最後に、今回も、自分では気付かなかった修正点がたくさんありました。毎日、フィジカルトレーニングをすること、第1回 第2回のトレーニングで教わったことを走行前に確認して練習に活かす、自分の修正点を早く改善して、正しく速く走れるように、努力したいと思います。

第2回トレーニングに参加させていただき、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／藤原穂花)

■ フィジカルトレーニング

第1回開催時は、全てのフィジカルトレーニングで一番回数が出来なかったのですが、今回はしっかりと自主トレーニングを行ってきたようで、回数的には前回は大きく上回ることとなりました。

ただし、ただ回数に拘るのでなく、使う器具やトレーニング方法により、どこをどのように鍛えるのかという意識を持つように指導しました。走りと同じで、練習量や回数ではなく、質を高めることがとても重要です。

また今回で満足することなく、体格が小さいという体力的なハンデを補うべく、日々自分を追い込みフィジカルトレーニングを継続して欲しいです。

前回指摘した「出来ない時に直ぐに諦めてしまう」ということもなく、最後まで弱音を吐かず頑張っていた姿が印象的でした。これを繰り返すことにより、必ず自信に繋がると思うので、今後の成長を見守っていきたいと思います。

■ 南コースにて基礎練習

インストラクターの後ろにスカラシップ生がつく順番で、南コースの外周路を使い2週の慣熟走行から開始しました。2週の慣熟走行後にペースを上げましたが、スカラシップ生3名が全く慣熟走行の意味を成してませんでした。

第1コーナー進入にウェットパッチがあり、そこをインストラクター全員が避けてライン取りしていたにも関わらず、スカラシップ生はインストラクターのラインをトレースすることなく、ウェットパッチの上を通過しておりました。走行後、各インストラクターから全員のスカラシップ生に、強くアドバイスしました。

スカラシップはトレーニングなので、レースと違いリスクを避けて走れるラインを通るように伝え、慣熟走行の意味を再度確認させました。またレースであっても、1本のライン取りしか出来ないと言うことのないようアドバイスしました。

■ 穂花の課題

前回ほどではないですが、やはり気を抜いてしまうと腰を引いた乗り方が出来なくなってしまふ。

ほとんどの走り出しで腰を引いたフォームになっていませんでした。走り出しの状態からしっかりと意識を持って取り組んで、フォーム改善を行なうようにアドバイスしました。

前回と同様に左右のライディングフォームの違いが大きく、特に左コーナーでは肩が入りやすく、左のつま先が外に向きやすい。そのため、膝が自然な出し方とならず、膝が突き出たようなフォームになってしまっている。

つま先が外に向きやすい原因は、必要以上に左足の踵をステップの内側へ入れてしまうことにより、左膝を突き出すような膝の出し方となっていることを伝えました。

その後、多少は良くなりましたが、まだまだ左右でのライディングスタイルに大きな違いがありました。

また座位置(お尻の落ち方)も右コーナーに比べると左コーナーの方がお尻が落ち過ぎているようにも感じられました。

前回もレポートに書きましたが、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し、時間を掛けてでも、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。

前回と同様に操作が雑なため(ブレーキ・クラッチ・アクセル)、それが挙動となってしまう、走りに影響を及ぼしていることが多く見受けられました。アドバイス後に多少の改善はあるようですが、継続的に意識を持って行なって欲しいです。

特にシフターを利用する指導は前回も行っているにもかかわらず、シフターを利用しないでシフトアップしたり、シフターの利用が容易に出来ない状況。

またタコメーターを見ることなくシフトアップするという、基礎的な操作部分の改善は必須です。

最終コーナー2つ手前の右から左の切り返しコーナーは、右コーナーでは右側に座っていて、一度バイクのセンターに座ってから、左側コーナーでは左側へ座り変えていました。

無駄な乗り換え時間(座り変え時間)とそれにより出てしまう挙動。

右から左へ流れるようにステップワークを行ない、スムーズな乗り換えで切り返ししながらトラクションを掛けるようにアドバイスしました。

高速コーナーの進入で、一度バイクを寝かし込み、その後もう一度寝かし込むライディング。おそらく、恐怖心と的確な操作が理解出来ていないと感じました。

どのコーナーでも同じですが、一度の寝かし込みにより、一度に多くのトラクションを掛けるように伝えました。

アドバイスとしては、コーナー進入前にイン側のハンドルを押し込んでおき、バイクを寝かすタイミングでイン側のステップを踏み込みながらイン側の腕の力を緩めながら身体をイン側へ入れて行き、目線を立ち上がり方向へ持っていきように伝えました。

多くの課題がありますが、全てがすぐに直せるものではありません。

ひとつひとつ課題を確実にクリア出来るようになってもらいたいです。それを積み重ねれば、必ず大きな成果になるはずですよ。

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）

第1回と第2回が同じトレーニングスケジュールでしたので、今回までの間の課題に対する私の取り組む気持ちでは、全く足りない事がはっきり認識できた回でした。

■午前：屋内でのフィジカルトレーニング

前は、上半身のトレーニングを行いました。それに加えて今回のトレーニングでは、下半身のトレーニングも行われました。

- ・ランジ：片方の足を真っ直ぐ前に出し、身体を落とし込むという動き。片側30回ずつ行いました。
- ・スクワット：壁に背中を向けて行い、背中壁に当たらないように真っ直ぐ下すという動き。お尻を後ろに突き出してしまい、なかなか背中を反らさずに上体を落とし込むことが出来ませんでした。
- ・チューブ開脚：横向きに寝た状態で足先にチューブを引っ掛けて開いたり閉じたりする動き。膝を伸ばしたまま開脚を繰り返すのですが、私は徐々に膝が曲がってしまい、最後には足を開くこともできなくなっていました。
- ・腹筋：膝を直角に曲げ、背中を浮かせ、その状態を30秒キープする。1セット目はしっかりと背中を浮かせることが出来ましたが、2セット目は背中を浮かせることが出来なくなっていました。
- ・腕立て伏せ+ジャンピングスクワット：腕立て伏せとジャンプを交互に繰り返す動き。ジャンプから腕立て伏せの体勢に移るときに勢いが付き、腕への負担が大きく、腕立て伏せの時に体を上げることが出来なくなっていました。
- ・プランク：体を寝かせまっすぐのまま肘で支えてキープする。うつ伏せ、左向き、右向きをそれぞれ1分間キープする。左右の時は片肘で支え、反対側の手は腰に置く。前回は行ったトレーニングですが、少しきつくなるまでの秒数が伸びたように感じました。
- ・腕立て伏せ：バーを使って10回×3セット、ボールを使って5回を3セット。前は3回ほどだったのが、今回は10回出来ました。しかし2セット目からは5回を超えたところから綺麗なフォームで上げることが出来なくなり、3セット目では5回上げることもできなくなりました。
- ・体幹：四つん這いになって手と足を対角に使い、一方で体を支え、もう一方で肘と膝をつけたり伸ばしたりを繰り返す動き。私は左手が伸びにくく、右手の方が伸びやすいようでした。
- ・ウエスト(インナーマッスル)：頭の後ろでチューブを持ち、上半身を左右にひねる動き。1セット50回復習するのですが、私は途中で目が回ってしまい気分が悪く、プリーフィングルームを退出してしまいました。
- ・チューブ：チューブをドアの取っ手に結んで、肘を固定したまま腕のみで引っ張る動き。

私は、前回の終わりに出していた課題のフィジカルトレーニングについて、まだまだ自分を限界まで追い込んで出来ていなかったんだと思いました。同期二名の方は前回よりも大幅に回数を増やし、しっかり準備できた状態で今回のトレーニングに臨んでおられたのがよく分かりました。第二回の開催時点で大きな差ができてしまったと感じました。

今回は、自分への甘さを痛感しましたので、次回までの課題として、日々進化出来るように努力しないとイケないと言う意識改革を致します。

■午後：南コースでの占有走行

南コースに入り、最初はインストラクターの先導によるウォーミングアップから始まりました。その中で第1コーナーにウェットパッチが残っており、私はそれを毎回踏んでいました。インストラクターにご指摘いただくまでウェットパッチがあることにも気が付きませんでした。同期の二人も指摘を受けていましたが、二人はウェットパッチに気が付いた上で踏んでいたのに対して、気付かずに踏んでいた私は注意力が低く、“転倒しても転倒した理由がわからない”といった非常に危険な状態でした。次の走行からは、第1コーナーのウェットパッチを含め、コースの状況を確認しながら前を走るインストラクターのラインや、更になぜそのラインを走行するのかを注意深く観察しながら走行をしました。

次に、インストラクターに後ろから私のライディングを見ていただきました。前回のトレーニングでご指導をいただいた“背中が丸まらずに反ってしまっている”乗り方の修正が今回のトレーニングでも直っておらず、意識はしていましたがまだまだ、しっかりとリアに荷重をかけることができていませんでした。

- ・左コーナーでは肩が入りすぎ、右コーナーはただの横移動になっていて左右の姿勢の取り方に差がありすぎるとのご指摘。
- ・ホームストレートを走行中、最終コーナーを立ち上がったまま左にお尻が落ちていて、真ん中にちゃんとポジションを取っていない。これは自分が“今はストレートを全開で走っている”と言う意識が足りないため。自分がどこを走っているのかを意識して乗らなければならない。とのご指導。
- ・左ヘアピンでのブレーキングについて、制動がしきれていなくて強くブレーキレバーを握ったままバンクを始め、その仕方も一気にフルバンクまで倒している。これはいつ転倒してもおかしくない乗り方。改善として、ブレーキレバーを強く握り適切に制動した後、バンク開始前にフロントサスが伸びてしまわないようにレバーを徐々にリリースしてバンク角を深くしていくようことのご指導。
- ・第1コーナーでは逆にスピードを落とすすぎている。向きを変えるべきところでフロントサスが伸びてしまっているのでも向きが変わっていないとのご指摘。もっと目線を奥に送って、本当に速度を落とさなければならない場所までの間にしっかりとブレーキによる速度調整を行い、フロントサスを縮めたまま向きが変わるようにすればアクセルをもっと手前の位置で開けられるようになる、とのご指導。

最後にコースを後半セクションに絞ってブレーキングの練習を行いました。内容は一気にスピードを落とし、そこからブレーキをリリースしながらバンクする練習でした。私はブレーキのメリハリが足りず、同期の二人よりも速いスピードでコーナーに入っていました。練習中は徐々に、ブレーキングのメリハリは良くなっていきましたが、ライディングポジションにおいて、フルブレーキの時に尻をシートの後方にキープすることができず、前へずれて腕は曲がり脇が開いてしまっているの、背中が反ってしまいました。フィジカルが足りないためにブレーキング時に自分の身体を支えられない、とご指摘いただきました。

コース走行後は復習として、スタンドに立てた状態の静止車両の上で体勢を取ってみると、上手く背中が丸まった状態を作ることができ、そのままコーナーリング中の体勢も上手く取ることができました。この改善したイメージを忘れないように次のトレーニングまで毎日復習すると共に、大きく遅れてしまったフィジカルトレーニングも毎日限界まで励んでいきます。第2回ムサシ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）

■ フィジカルトレーニング

前回課題であった腕の筋力不足と、体幹力不足ですが、僅かしか進歩が感じられなかった。腕立て伏せでは、前回に比べて少しフォームが綺麗になり、回数も少し増えたが、圧倒的に筋力不足が感じられた。体幹でも同様だった。自宅での自主トレのメニューでは、追い込み量が全く足りず成果が少ない為、「1日1回づつでも構わないので回数を増やし、トレーニングをすることに満足するのではなく、トレーニングの目的をしっかりと自覚しながら、自分の限界まで追い込むように」と指導致しました。次回までの課題として、腕の筋力アップと体幹力アップの課題を出し、1日1時間でも構わないので、内容の濃いトレーニングをするようにと指導致しました。

■ 南コースにて基礎練習

・講師陣の先導走行でウォーミングアップ走行を実施。

ウォーミングアップ走行で感じられたのは、ただ周回をこなしているだけに感じられた。1コーナーのライン上にウエットパッチが残っていたが、何も気にする事なくウエットパッチの上を走り危険な状況だった。最終コーナー手前にあるギャップを、大げさに避けるラインで講師陣が走行しているのに対し、何も考えずギャップのあるラインを走行していた。

ホームストレートでしっかり伏せず、常に左へお尻がズレたまま走っていた。

ウォーミングアップ走行はダラダラと走行するのではなく、講師陣の走行ラインをしっかりと確認し、同じラインで走る努力をする事や、コース状況がどうなっているのかをしっかりと確認し、もっと為になるウォーミングアップ走行になるようにと指導致しました。

・ライディングフォーム

コーナー進入のブレーキングからコーナー中、コーナーの出口全てにおいて肘が曲がり背筋が伸び前乗りになっていた。その為、リアの荷重不足が常に起きている状況だった。

走り毎に正しいライディングホームを指導し、一瞬良くなるが直ぐに元に戻ってしまう状況だった。走りを見ていて圧倒的に腕の力と体幹力が無い為、自分の体重を常に支えてられない状況だというのが分かった。次回までもっとフィジカルトレーニングをしっかりと行って来るようにと、再度指導いたしました。

まず次回までにバイクに乗るのに必要最低限の筋力を付けてくるのが最大の課題だと感じたので、本人に伝わるように強く指導しておきました。

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）

今回も午前中フィジカルトレーニングを行いました。

① 準備体操(けが防止) ② ランジ(腿の裏側、お尻など) ③ スクワット(下半身全体) お尻を後ろに下げない。背中をまっすぐにする。これらは足にしっかりと負荷をかけることに繋がり、腰を痛めずに済む。④ 足にゴムチューブを付け足の開閉(腿横) 膝を曲げない。閉じたときも足はくっつけない。⑤ 頭と足を上げる(腹筋、下半身) 背中をつけない。膝90度。⑥ 腕立てから立ち上がってジャンプの繰り返し(腕、肩、胸、下半身) 腕立ての状態に持っていき一回で足を下げる。⑦ 肘について体幹トレーニング・⑧側筋トレーニングのセット(腕、肩、腹筋、側筋) 体が傾かないように。⑨ 四つん這いになり対角線上の肘と膝を曲げ伸ばし(体幹) 肘・膝をしっかりと伸ばし、体が傾かないように。⑩ ゴムチューブを引っ張った状態で腰捻り(腹斜筋) ⑪ 座った状態で足にゴムチューブを掛け、両手で引っ張り上げる(胸、肩) 肘をしっかりと伸ばす。⑫ ゴムチューブを引っ掛けて片手で引っ張る【右手左手・右側左側交互】(広背筋、胸) 肘90度。肩幅で動かす。⑬ ドアに背を向けてゴムチューブを引っ張る(肩) ⑭ バランスボールに足をのせて腕立て(肩、胸、腹筋) 姿勢注意 ⑮ 腹筋ローラー(腹筋、肩) 前を向いて行う。⑯ 腕立て伏せ(胸、肩、腕) 前を向いて行い、胸が地面につく寸前まで体を下げる。

前回よりも筋力が付き大分出来るようになりましたが、さらにきつくしていくとまだまだ回数も出来ませんでした。また家で行う際にはだんだんと回数を増やしていき、今回行った回数よりも多くできるよう頑張っていきたいと思います。胸や肩の筋肉をつけることでけが防止になり、またGIに耐えられるようになることで、ブレーキングに余裕ができ、コーナリングにも余裕ができてくるのが分かりました。トレーニングでイメージの通りに体を動かすことができないと、バイクに乗った時もイメージ通り乗れないので、意識して動かすことが大切だと思いました。

午後は南コースにて外周走行、ブレーキングからのヘアピン練習をしました。まずコーナー中のお尻の落としが少なかったと言われました。原因が分からず質問に行ったら、これはステップをしっかりと踏めていないことが原因であり、足にゴムチューブを付け開閉するトレーニングができなかったように、足の筋力が足りていないと指摘されました。コーナー進入でブレーキのリリース開始と共に、ステップを踏みお尻を落とすことで倒しこみのきっかけとし、曲げていくのだと思いました。またブレーキングで突っ込みすぎて、バンクし始めまでブレーキを握ってしまっているのが遅くなってしまい、立ち上がりで遅れを取ってしまっていると言われました。今まで走っていてなぜ立ち上がりで遅れてしまっているのか、理解出来ていなかったため今回教えていただけて大変良かったです。

ブレーキングからのヘアピン練習では、ブレーキを強くかけられるようになってきたのに対して、ブレーキを早くかけすぎており、スピードが落ちてしまいコーナー進入でブレーキを離してしまっていました。もっと奥でブレーキをかけ短い間で止めて、ブレーキレバーをじわっと離しながらコーナーに進入していかないと、フォークが伸び切ってしまうことで、フロントタイヤへの荷重が減り転倒・コーナリングのしやすさが変わってしまうなどに繋がると指導されました。また、ブレーキを残したままにしていればコーナー中に離すなどの調整が可能だが、離してから入ると握りなおすことは難しいと言われました。握りなおしによる転倒を何度か経験しているため、これはとても大切であると感じました。

最後には、前回も指摘され意識していたにもかかわらず、ブレーキングでフロントを先にかける傾向になっており、リアタイヤへの荷重があまりかけられていないと言われました。リアタイヤの荷重が減るとブレーキングでとまり切れなくなったり、フロントへの荷重が増え過ぎて転倒につながったりするのではないかと思います。ブレーキングによりサスを沈めたり伸ばしたりと操作することでコーナーをまげていくのだということが分かりました。次回までの課題として、更にフィジカルトレーニングを積むこと、ブレーキによるサスの動きを意識すること、コーナー中にお尻をもっと落とすこと、の3点をしっかりとやっていこうと思います。

ご指導ありがとうございました。次回もよろしくお願い致します。

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

柔軟体操から始まりましたが、遼翼は身体が柔らかく高い柔軟性を持っていました。この柔軟性はライディングしていく上で強い武器となるので、今後も引き続き続けて欲しいと思います。

続いてバランスボール、ゴムチューブ、自重を使った主に上半身のトレーニングを行いました。前回の課題であった腕立て伏せは見違える程回数が伸び、努力してきた成果が見え大変嬉しく思いました。ただフォームに若干乱れがあったりまだまだ筋力が足りていないので、更に続けて欲しいです。

そして、今回バランスボールを脚で挟み上下するトレーニングを行った際、全く上げられず上半身と比べると下半身の筋力が全くありませんでした。

これはライディングにも現れていて、遼翼はお尻がシートに残っていて下半身の踏ん張りがなくステップワークが使えていない状態です。今の身体で踏ん張ろうとしても脚の筋力が先に負けてしまうので必然と今のライディングになっているのだと思います。

今後は下半身の筋力向上をメインにトレーニングしていく事が課題だと思います。

□南コースにて基礎練習

インストラクターと共に南フルコースを走行。

坂田・藤原、水野・坂東、小山・野間の順でそれぞれ担当イントラの後ろにアカデミー生が付き走行開始。開始2周はタイヤのウォームアップやコース状況の確認をする為、先頭の坂田イントラがスローペースで走行、徐々にペースを上げていき前後に付いて確認しました。一箇所水溜りが残るコーナーがありイントラは避けて走っていましたが、生徒達は水溜りにすら気付いていない様でした。坂田イントラがわざとスローペースで2周走っている時点でよく考え、今後は迅速に状況判断をして欲しいです。

遼翼はマシンの倒し込みが早い為、倒し込むタイミングを遅くする様アドバイスしました。何周しても変化がない為、更に見てると突っ込みすぎて止まり切れず仕方なく倒し込んでコーナーに進入している様でした。フルコースの方でも2度ほど進入でフロントから転倒しているのもこれが原因だと思いました。突っ込まなくて良いからドライブで全開までを早く出来るように伝え、アドバイス後は少しずつ良い方向に向かっている様でした。

ブレーキの急制動練習では以下の3つが問題でした。

- ①ブレーキの初期入力が弱い(弱く長く握っている)
- ②ブレーキリリースが雑(急にブレーキレバーを離しすぎ)
- ③クラッチリリースが遅く逃しすぎ(エンブレを上手く使えていない)

①②について、フロントブレーキの初期入力が弱い→止まり切れない為弱く長く握ってしまう→コーナーに迫るため倒し込む直前にブレーキをパッと急に離す→フロントフォークが伸びてしまい、掛けていた荷重が逃げてしまう→スピードも落ち切っていないためフロントからの転倒が多いと想像出来ました。

③について、クラッチリリースが遅く、エンブレが逃げてしまい余計止まり切れていませんでした。

最後の方には上記の3つも改善されてきてハードブレーキから丁寧な操作が出来てきました。ただスピードが低中速からのブレーキングだったので、次回高速域から同様の操作が出来るか確認していきたいと思います。

今回は前回以上に深いポイントの課題を見つけることが出来ました。回数を重ねる度成長を感じますが、まだまだ課題は山積みなのでどんどん成長して欲しいです。

インストラクター／水野 涼