

オフロードライティング講習会 in 木霊の森のご案内 (2022年版)

講師：田中 昇

サポート：ガレージ・ハイフリット

- *会費には、講習費、保険、記録撮影、機材費等含まれます 会費：8000円+走行料
- *バイクはご自身のオフロードバイク タイヤはオフ用タイヤを装着
- *ヘルメットやフーツ、フロテクター必着。昼食は各自持参。
- *車輛を載せて、乗車姿勢をとれるMXスタンド等ありましたらお持ちください

タイムスケジュール

8:20 会場駐車場集合 受付&コース受付 走行準備
~8:50

9:00 開講

講師紹介、スケジュール説明、講師からのご挨拶

講師と共にストレッチ

ライディングフォームの創りかた

・静止バイク上での練習

10:00 ショートコースで「意識」を持ったの走行練習

・講師アドバイス (班編成 2班)

11:30 走行終了 午後の課題説明 質疑応答

12:00~13:00 昼休憩

13:00 広場での基礎編の練習

・加速のフォーム 意識しての加速

・減速のフォーム 意識しての減速

・広場でのパイロンを置いて練習 (班編成 2班)

14:30 休憩

14:45 スタート練習 加速/減速意識してのフリー走行(2、3台ずつ)

15:30 休憩 & 林間コース体験走行

16:00 走行終了 終了 解散

16:30 閉会の挨拶 解散

田中昇より)

私は16歳からバイクに乗り始めて、17歳からエンデューロレースに参加を始めました。その時は、走り方を誰にでも教えて貰える訳でもなく自己流で走っていました。

20歳の頃に地元栃木出身のMX世界チャンピオンの「渡辺明氏のライディング」に接する機会を持ちました。MX世界チャンピオンの「走り」は、まったく自分と違うのを感じました。

私は、そのライディングを会得したいと思い渡辺氏の教室に参加することにしました。

約2年間、渡辺氏の指導を受けて練習を続けました、その練習方法は実直に渡辺氏の「教え」のままに素直に実践することを心掛けました。そして、身体の使い方、筋肉トレーニングなども、練習とレース時だけでなく、日常生活中も常に意識して行っていました。その結果、ライディングは劇的に変化して、大きなレースでも勝つ事が多くなり、23歳の時には日本一になる事が出来ました。その時に同じレースで競ったアメリカのエンデューロチャンピオン「ランディホーキンス氏」に「アメリカで走って見ないか」と誘われ、またアメリカでも通用すると認めてたことはレースで勝つことにも増して大きな喜びでした。

なぜ、自己流で走っていた自分が、ここまで短期間で走れるようになったのか？

17歳というオートバイレース参加年齢としては決して若くなく、モトクロスも、トライアルも経験して来なかった、ある意味初心者の自分が、わずか2年で？と振り返ってみました。

それは「理に適ったライディングの基礎を身に付けることが出来たから」に尽きます。

どんなスポーツでもそうだと思いますが、一番大切なのは「基礎」です。全ての運動のベースになる部分です。多くのスポーツや武道は、この基礎を最初にマスターするまでやりますが、しかし「バイク」でスポーツをする場合には、免許があり相当程度の時間運転操作をしていて、オフロードライディングも含めて「自己流」「教習所流」「古いライテクスタイル流」「根性論」などでの影響で基礎を体得することなく、レース参加などしても、伸び悩みや怪我が多い事も知っています。

「自分のマスターした基礎を皆も会得する機会あれば良いのに・・・」と最近思っていました。マスターする事によって、ライディングの全てが変わります。さらに楽しく、安全に、しかも速く走る事が出来る様になるはずで

そこで実際に「自分がやってきた事を他の人に教えたら、その人は本当に出来るのか？」と言う疑問も有り、数年前よりモデルケースとして自分の講習方法を体系化するために、レクチャーをしてきました。

すると、受講生のライディングは確実に変化し、転倒なども減り、無理なく安全に、カッコよく！！しかも、速く走れる様になりました。

そこで確信したことは、誰でもこのライディングスタイルを身に付ければ確実に変化できる！ということです。そこでガレージ・ハイブリットの協力で「ライテクスクール基礎編」を開講することにいたしました。

その基礎をマスターする為には、大きく分けて3つの要素が考えられます。

1. ライディングフォーム
2. バイクの操作方法
3. 走行イメージ

この基礎の一つ一つを、走行中にちゃんと意識してライディング出来る様に「フォームを崩さないで維持して走行」を基礎編では適切なアドバイスを重点的に行います。

通常のライテクスクールとは違い、個別の場面での対応などは応用編とさせて頂き、まずは「武道」にいうところの「型の作り方」「体の使い方」「精神的なコントロール」の習得目指しての基礎的な反復練習も多くなると思いますが、ご理解頂きたいと思ひます。

