

# コイちゃR/R レースノスタ

エンデューロレースにひとさまにご迷惑をかけないバッチリちな状態で出場する!! という小さくとも大なる夢の一步として、「こんな走りを見たい!!!」とレースでの走りを見てぶるぶるときてしまった昇先生のスクールに参加してきた。最初の基礎作りがそのあとのすべての走りを変えようという先生の教え。身体が……変わりはじめた!!

写真文コイ

## ど

んな風にレースを走れるようになりたいか……。果たしてその走りは自分でもできているものなのか……。コイが憧れる選手はリッキー・カーマイケル。うちにサイン入りポスターも飾っているのだ。でもコイマイケルな走りができる気がしない。テクニクはもちろん身体の動きがどうなっているかも分からないし、そもそも身体をどう作ればいいのかも分からないのだ。そんな時に出会ってしまったのが、JNCCの前身であるハリケーンEDで優勝多数のほか、日本一王座決定戦優勝、W・F・Oシリーズチャンピオンなどに輝いた田中昇先生。レースでの走りを見て衝撃を受けた!! 速くて美しい走り、なのにコーナーリングで音がしない……。

そんな昇先生による「オフロードライディング講習会」があると聞いたら、参加しない選択肢など皆無!!

昇先生の走りは、MX世界チャンピオンである渡辺明氏の教えの流れを汲んだもので、「マンソンの加速に置いていかれないライディング」だという。

今回、全ての運動の基礎中の基礎である「型(フォーム)の作りかた」「身体の使いかた」「精神的なコントロール」の習得を目指した練習とともに、走行中にちゃんと意識してライディングできるように「崩すことなくフォームを維持しつつ走行する」ということを教わった!!

身体に覚えさせることが大切というところで、この原稿を書きながらもフォーム作りをこっそりしてます。うへへ、あー早く次回の昇スクールに参加したい。コイみたいなもんでも、走りに違いが出ちゃうんだもんね。

## フォームを形作る 身体の動き

ライディング時の身体の使いかたを知って意識をすることで、身体を正しい位置に戻し、筋肉も正しく使えるようになる。これにより、人間の正しい構造上の動きを身につけることができ、身につくまで繰り返すことで身体が勝手に作動するようになる。走行中にいかにフォームを崩さないかが大切!! これができていないと、必ずどこかでつまづくのだ。

### 肩(僧帽筋)を上げる

←写真のように最初はヒジをを曲げ、腕をグッと引き上げて背中中の筋肉を上へ引き上げる。この背中中の筋肉が引き上がった状態をキープする。これにより身体の軸がしっかりする。

### 足首を90度に

←イメージでいうと、新品のブーツの角度を保つ感じ。角度を保てずにカカトが下がって足首がつぶれると、骨盤が後傾になってしまう。

### 人差し指は タイヤの向きに

←ハンドルを握った状態で人差し指を前に出した時、人差し指がタイヤと平行になるような握り。







## 意識を持って 走行練習

↑講習で覚えた「身体の使いかた」と「フォームを維持する意識」を持って、ショートコースでの走行練習。実際走ってみると、想像以上に意識を保ったまま走ることの難しさを痛感した。身体が覚えるまでひたすら反復しようと思った!!

## ミニレース タイム♪



↓林道を抜んで、少人数に分けてミニレース体験も♪練習走行ではバッチリ意識を持ってフォームを崩さず走っていた人々たちでも、レースではとたんにフォームが崩れ出す人もいて、うまい人でもそうなるのか……とビックリ。コイは当然のごとく崩れ果てた……。



## ライディングフォームの 作りかた

↑静止バイク上でのフォーム講義。基本となるフォームに加え、スタンディング時にそのまま立つのではなく、前傾フォームをしっかり挟むことで加速に耐えうるフォーム作りなどなど。実際フォームをしっかりすることで押されてもまったくブレない姿勢ができた。

## スタート練習



↑レースなどでムダなくスバッとスタートできるようになるためのスタート練習。ここでもフォームの意識をしっかりすることが大事。フカした状態からクラッチをつなぐタイミングに気を取られるとフォームが崩れていたり……とやはり意識は難しい!!

## 障害物も 楽になる!!



↑フォームの意識を持って、きっちリスタンディング前に前傾姿勢を取ってからスタンディングをすると、身体がビツと決まってギャップがものすごく軽く感じるようになった。とはいっても、まだそこまでビツと決まるフォームにはほど遠かった……。精進。

## 昇先生からのアドバイスたち

スクール時に撮影された写真を元に、あとから昇先生のアドバイスをいただけるのもうれしいポイント。コイは足首がすぐつぶれちゃうのがダメダメだった……。

- 肩の意識と、コースを走るだけで大変だったかな? できれば同時に足首は直角を保てるように
- ここで足首が直角になっていると、もっといいフォームになります
- 肩の意識、できていると思います。まずはこの肩を忘れないようにどんどん走りましょう
- もう少し前傾を深くできるようになってくると、よくなります

## オフロードライディング講習会～第3回基礎編～



会場: MotoTrekField 鹿沼木霊の森 (栃木県鹿沼市)  
 日時: 2022年9月11日(日)  
 会費: 8000円+コース走行料  
 ※会費には講習費/保険/記念撮影/機材費等含む  
 講師: 田中 昇  
 サポート: ガレージ・ハイブリット  
 ※バイクは自分のオフロードバイク(タイヤはオフ用タイヤを装着)  
 ※ヘルメットやブーツ、プロテクター必着

## ミラーを取って いざコースへ!!



↑コース走行でジャマになるミラーは、取り外してコースイン! 自走のコイなので、帰りはまた装着すれば安心して帰れるのだ。ミラーを外しただけで急に走りますよって顔になったのがちょっと感動した!!