

日頃の練習方法について

練習!?! なんのための? 速くなるため?
うまくなるため? かっこよく見せるため?
怪我しないため? 練習ヒトツとってみてもその理由は様々だと思いますが、出来るだけ怪我のリスクが少なく、うまく速くなるような練習方法をオレなりに提案してみたいと思います! まあ練習と言ってもレベルや目的によっても違うでしょうけどから、大人なf r m読者用にね(^ _ ^);

一番重要なのは、「絶対に無理はしないこと」絶対に急には速くならないですからね!! ←これ大前提ねっ!

で、次はとにかくバイクに乗るのが好き

で向上心を持ち、マシンと人間が今どういう風に動き、どこにあるのか考えること！

とにかく考えて乗ることが重要だと思います。

オレなんてもう20年近くほぼ毎週乗ってるけど、いまだに楽しすぎて困っちゃってるんだもんね

冫(´_`)冫 ←これはやりすぎ。

では、そんなオレなりの練習方法についてアドバイス!!

●オフロードバイクを乗りに行くのに出来るだけ1人は避けたほうがいいでしょう、最低でも2人、出来ればもっと大勢のほうがより楽しく走り続けられるでしょう。1人で行く場合は転倒による怪我などしないように気をつけましょう。

全てにおいて、
急のつく動作は出来
るだけしないように
しましょう。

アクセセルはめっくら
開けてごまかしよ
う。

fr
m

フルブレーキをかけて
みましよう(急ブレー
キじゃなくフルブレ
キね)。

前ブレーキのみで走っ
てみまじょり。

fr_m

後ろブレーキのみで
走ってみましょー。

fr_m

前後ブレーキをロック
させないよう走りま
しょう。

fr

いろいろな路面で乗り
ましょ。りゅう。

9

fr_m

自分が思っている2倍
以上身体を動かしてい
るつもりで大げさに
乗ってみましょう。

マシンセッティングも
いろいろ試してみま
しよ。り。

1

fr

友人のマシソンと比較して
みまじゅ。り。

fr_m

ほんのちよつとだけでもいいので、ジヤックナイフにも挑戦しましよ。う。

雨でも晴れでも乗れる
なら乗りまじょう。いっ。

fr_m

ほんのちよつとでもい
いので、全開にしてみ
まじょう。。

8の字を走ってみま
しよ。り。

16

fr_m

0の字を走ってみま
しよ。り。

1

7

fr_m

よく通うコースなどがあれば違うギアで走ってみましょう。(1速、2速、3速、4速などだけで1周してみる。)

空気圧も低めから高め
まで色々試して走って
みましよう。

fr
m

クラッチをゆっくりつ
ないだり、急につない
だりして走ってみま
しよ。う。

左手を離して走ってみ
ましよ。う。

2

fr_m

ステップから足を離して走ってみましょう。

fr_m

ステップに足を載せた
まま走ってみましょ
う。

2

fr
m

立ったまま走ってみま
しよう。

24

fr_m

ハンドルの位置も手前
から奥まで色々変えた
りして走ってみましょ
う。

サスペンションも最弱
から最強まで色々変え
たりして走ってみま
しよ。う。

ブレーキレバーやクラッチレバー、リアブレーキの位置などを覚えて走ってみましよう。

ほんのちよひとどくもいら
いので、ワイリーにも
挑戦しましよ。ひみ

2

fr
m

上手な人の動画を見て
みましよう。自分の動
画も撮ってもらい見て
みましよう。

いろいろな人の意見や
考え方にも耳を傾けま
しょう。

3

fr

F、Rタイヤの今の位置を把握しながら乗っ
てみましょう。

fr
m

サスペンションが今縮
む方向か伸びる方向が
考えて乗りましよう。

自分の頭の位置はど
ころにあるのか考
えて乗っ
てみましょう。

ホームコースを作り、
そこをひたすら乗り込
んで自分の基準セッ
ティングが作りましょ
う。

著者

イシゲ : 池田智泰

全日本エンデューロ選手権2009年度シリーズチャンピオン。栃木での生活は終わり、今は東京に戻りレース&練習以外は基本働きまくりんぐの生活に戻りました。随時スポンサー様募集中(笑) いやマジ(本当に)

「○」が初イチャ——————ス!

本当にやばいでえーす。(緊迫感ゼロかつ)

イチゴ系のお菓子をあげると喜びます。

fr
m