

中井直道の

ひとりで
スイスイ
上達 MANUAL



exercise

Figure ひと目でわかる
「中井式」のしゃぶりつくし方



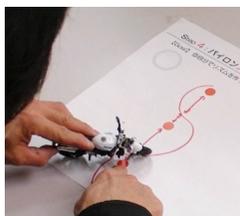
8の字走行の
アプローチポイント

- ✓ 大きく入って小さく回れますか？
- ✓ リヤブレーキで寄せられますか？

基本形 8の字走行

Step 2

ライン取り



パイロンスラローム

Step 4

縦横に応用

- ✓ 走行ラインが
思い浮かびますか？
- ✓ 縦に大きく入れて
いますか？

- ✓ CP (クリッピングポイント) と
AP (アプローチポイント) に
想像上のパイロンを立てていますか？
- ✓ APからCPに向けて大きく入っていますか？



8の字なら10m≒13歩
パイロンの間隔は歩数
で合わせると便利です。
スラロームなら
5m≒7歩を基本に。

走・止・曲

Step 3

完成形 8の字走行



目線

Step 1 定常円 8の字走行

- ✓ 滑らかに切り返せますか？
- ✓ 曲がる前に見えていますか？



顔面ごと向ける

- ✓ 直線区間を作っていますか？
- ✓ しっかり加速していますか？

仮想パイロン

Step 5

コース&公道走行



アプローチポイントも
奥寄りに置く

下半身ホールド

Step 0 ストレート走行

- ✓ 上半身は柔軟ですか？
- ✓ まっすぐに走れますか？



Check!
下半身で
ホールド

リヤブレーキを有効活用!

バイクを倒し込み始めるあたりからリヤブレーキを掛け始め、パイロンに近づく頃にはペダルをかなり踏み込んでいます。この力加減で速度と駆動力、走行ラインを自在に制御できるようになります。



安全に楽しく上達していくための 6 ステップ

- Step 0 : ニーグリップで下半身を安定させ、ハンドルはフリーに！ フラつかずに走れば下半身ホールドはOK。
- Step 1 : 切り返しや旋回中のニーグリップを意識。できていれば、車体の動きが安定していて滑らかです。行きたいほうに、先行して顔面ごと目線を送ることも忘れずに。見るから曲がります。
- Step 2 : 「大きく入って、小さく回る」走り徹底トレーニング。リヤブ

- レーキで「寄せ具合」をコントロールできることを、体に覚え込ませましょう。
- Step 3 : 直線区間を作ってしっかり加速。そのために止まり、曲がるんです。加減速フォームもマスター。
- Step 4 : オフセットでは横方向、直列では縦方向に「大きく入る」走りを構築。自在にラインを描けるように!
- Step 5 : 仮想パイロンを2本立てるのが奥義。安全で楽しい走りを末永く。