

-ジムカーナをもっと楽しもう-

テーマ	レッスンメニュー
1. バイクと同化するには？	<ul style="list-style-type: none"> ★ リラックスした上半身とホールドした下半身と目線のポイント ★ 基本に立ち帰ることでバイクはすんなり言う事を聞いてくれる
2. Rブレーキはライディングの“要”	<ul style="list-style-type: none"> ★ 目立たない縁の下の力持ち的な存在のRブレーキ ★ ジムカーナ料理の隠し味はRブレーキだ
3. Fブレーキで意のままに曲がる	<ul style="list-style-type: none"> ★ Fブレーキで曲がることの科学的な理解 ★ Fブレーキを使う際の上半身のリラックスの大切さについて
4. F、Rブレーキの再認識	<ul style="list-style-type: none"> ★ 上記の1. 2. 3. の総集編 ★ 究極のF、Rブレーキを吟味しよう
5. アクセルは迷わない！	<ul style="list-style-type: none"> ★ 血迷わない、迷わないアクセルオンには何が必要か ★ アクセルの戻し癖、いや！いや！開けぐせをつけよう
6. アクセルでタイヤを使おう	<ul style="list-style-type: none"> ★ 右手一本でタイヤを（リヤ）を曲げることの極意 ★ アクセルとタイヤの密接な関係について
7. 切り返しはカッコいい！！	<ul style="list-style-type: none"> ★ ブレーキとアクセルと体重移動の絶妙なバランスについて ★ タイミングの取り方
8. 回転を極めよう	<ul style="list-style-type: none"> ★ ピシッとさっそうと華麗に決めるには ★ コインの法則を知っているか
9. ラインに定跡はあるのか	<ul style="list-style-type: none"> ★ 結局、自分のウデとバイクとコースレイアウトで決まる ★ アクセルを開けられるラインを考える
10. 心でコースレコード	<ul style="list-style-type: none"> ★ タイムトライアルでのメンタル面のコントロール ★ 心の持ち方次第で大きなことができる ★ 落ちつく？ハッスルする？燃える？

今まで以上にバイクに慣れ親しみ、愉しんでもらうためのスペシャルメニューだ。 案-瀬津裕之、文-瀬津恭子
 レッスン10. まで是非GRAに足をいやバイクを運んで！ね！