



耐久  
王者に

# 習いに 来た。

「スズキ北川ライディングスクール」  
受講体験記

撮影——真弓信史 Satohi Mayumi  
取材協力——スズキ

バイクを操る技術は向上させたい。しかし今ひとつ「ライディングスクール」の参加にまで踏み出せない。いったい、そこはいかなるトコロなのか……？そこで並スキルの編集部員を現地に派遣し、スクール1日の出来事をレポートしてみよう。

本誌編集部員 松田大樹

バイク歴は25年になるが、ライディング向上にはあんまり努力してこなかった41歳・1児の父。愛車はスポーツスター・BB3とNSR250R。





## やって来たのは スズキ北川ライディングスクール

スズキ乗りの聖地・竜洋テストコースで行われるライディングスクール。参加対象は200cc以上のスズキ製MT車（オフロードやアメリカンもOK）で、有料のレンタル車（3900円〜）も用意。参加費は1万8500円（昼食/飲み物・保険代込み）で、定員は20〜45名となっている。

in  
竜洋



ハイエースで来た。

1番  
ゲット!

テーマは  
「向き変え」です!

## 北川圭一さん

全日本TT-F1やJSBなどで活躍し、'05年にはロードレース世界耐久選手権で日本人初の年間王座に。翌'06年には連覇を達成。いわゆる「スゴい人」だが、スクール中は顔にもわけへだてなくニコニコしていたのが印象的。

## 豪華な講師陣!

スズキのテストライダー・大城光さん（左端）と犬木翼さん（右端）、元レーサーで現大学講師の山口直哉さん（北川さん左）、本誌でもおなじみ中井直道さん（北川さん右）も講師!



全て  
借りて来た

参加には革の上下ウェアとブーツが必要。今回はクシタニから1回1万3000円でレンタル可能なサイズレンタルスーツ（販売価格は16万2000円）を借用。しなやかで関節の動きがしやすいが印象的で、+2000円でブーツもレンタル可。販売絶好調のGSX-S1000Fもスズキの広報車を借用しました。



時クシタニ ☎053-441-2516  
www.kushitani.co.jp/(レーシングスーツレンタル)

# ツナギもバイクも借り物 こんな調子で楽しめるのか?

だって竜洋遠いし  
しかも眠いし

参加前は少し気が重かった。前夜は事情でほとんど寝られなかったし、神奈川の自宅から、竜洋コースのある静岡県豊田市はそこそこ遠い。そもそも僕は、ライテク向上にメラメラと情熱を燃やすすってタイプではないのだ。

だが、1日のスクールを終えた後、僕は特大の爽快感に包まれていた。今日のビールは絶対にウマイぞって、アレである。全身を駆使し、バイクでスポーツを満喫したというこの感覚、近頃はとんとこ無沙汰だったなあ……。「スズキ北川ライディングスクール」は、ロードレース世界耐久選手権のチャンピオン・北川圭一さんがスズキ電機テストコースで主催するスクール。そのテーマは「向き変え」なのだという。なんだか、かなりシブいテーマだと思っただけ……。

「バイクのライディングでは、向きを変えろ。ことがいちばん難しいんです。短い時間で向きを変えられれば、レースなら誰より早くアクセルを開けられるし、街中の安全マージンも大幅に増える。何より、バイクを思い通りにクルクル曲げられたら楽しいでしょ? そんな楽しさを多くの人に知って頂きたいんです」と北川さん。だからこそ、このスクールでは9年間、一貫して「向き変え」を教え続けているのだ。

そのために重要なのは「下半身でのホールド」だ。ニーグリップだけでなく、かかとも使って下半身を全体でバイクを挟み込む。すると上半身から自然と力が抜け、ハンドルを押しさえ込むこともなくなる。そして「目線」と「ステップへの荷重」でバイクを曲げる。眼球だけでなく、頭ごと動かして曲がる方向を見て、左右のステップを踏み

込むように入力するのが。

それらは特に耳新しいことではないが、その修得のために、北川スクールはとにかく走り込み量が多いのが特徴だ。休憩時間以外はずっと走っている印象で、とある参加者は「スクールというか、訓練、ですね」と笑う。参加者に聞こえのいいことを言うより、実際に役立つ基礎を反復練習し、確実に身につけてもらいたい。それがこのスクールの本音なのだ。

現に、当初はどうにもバイクとの一体感が薄かった僕も、ヒザを何度もキウキウと締め付け、グルグルとコースを走っているうち、徐々に「おっ」と思えることが増えてきた。すると睡眠不足なんて意識もいつのまにか吹っ飛び、汗みみれで目の前のバイクに集中している自分に気づく。



習いに  
来た。

耐久  
王者に

## 午前のカリキュラム

9:20 ライポジ/フォーム解説



8の字 デモ走行 9:40



9:50 完熟走行



8の字/直列スラローム 9:55



11:00 加速からのブレーキング



コーススラローム 11:30



スクール開始は朝9:00。朝イチの挨拶と説明以外、ずーっと走りっぱなのの上からも一日随分だろう。8の字/直列スラロームの後にブレーキングを学び、それを組み合わせたコーススラロームへと、カリキュラムは連続して進んでいく。

向き変えて  
難しいな……



まずはデモ走行を見学。先生はバイクと一体化したようにGSX-Rをキビキビ揺らせる。スムーズだから、見ていると難しくは見えないんだが。

キモは  
ホールド!



とにかく  
キビキビ!

なんか  
気持ちよく  
ナイ……

ボヘ~~~~~ン



やったるで〜



ダラ~~~~~ン



ニーグリップ  
ゆるゆる

見るとやるとでは大違いで、僕の走りは絶望的に一体感がない。下半身ホールド、目線、ステップ操作、その全でがなっていないゆえに生まれる究極のダラけた走りだ。本人は頑張ってるつもりなんだよゴメンなGSX-S。

バイクが  
悪いんじゃないか?



道州道に  
沈めたらか

先生の  
よい例

ハイロン  
ガン見



×  
マツダの  
悪い例



こっち見て!

イヤんなるほど  
何もかもが違う……

ダメっぶりは先生と見比べると一目瞭然。まず目線が全く違うし、バイクの向きも悪いほど変わっていない。犬木先生のGSX-Rからは「曲がる!」という意志を明確に感じるが、僕のGSX-Sはイヤイヤ曲がっているよう。確かに安全マージン薄そうだ……。





ライテク向上には講師の話を素直に聞け。となれば良い話題とかで無駄に落っこちてしまったり質素性のマツダ、隙を見て講師に詰め寄り、背後につけば走りを見せ……。

びゅん



ん?



な、なんかいいんじゃない?



おっ!?

気がつく、「なんかおれ、乗れてる?」って瞬間が近づいたり、道のいたたりする。た、楽しいかも!



なんかフシギだ!

アウトリガー車体験

スズキ名物?

スクールのもうひとつの目玉。いわば補助輪付きバイクで、深いバンク角を安全に体感するのが目的。結構面白い。

練習する参加者も多い中、かなり長い時間、三輪状態で走り続ける。力任せで向とかなるころ、尻、失速です(笑)。補助輪がはずれてさらに身体を落とすと、外にはらむのが不思議。



そして  
メインイベント!



うおー  
気持ちええー!!

それはよかった!

実は「速い道」にも2つあり、標と別の道(→先導は北川さん)はもっと速かったとが速度出す/押入るのメリハリを熟知した講師と常連の信頼関係が成せるワザだ。



すんげえ楽しかったス

# 素直に聞け! そして盗め!



午後のカリキュラム

12:50 講義



コーススラローム 13:15



14:10 アウトリガー体験



リターン練習 14:55



15:10 竜洋ハイウェイコース走行



じゃんけん大会/閉講式 16:15



午後は山口先生の交通心理学講義でスタート。アウトリガーやリターン練習なども加わり、竜洋コース走行→じゃんけん大会で締め。



スクールが進めば他の参加者とも仲良くなる。常連が多いので皆ウマいのだ。

に  
に。

耐久王者に

本人も「一振盛られたか……(笑)」。

「自分のバイクで、自分のペースで練習できて良いです。遠すぎない欲求不満にもならない。終わりに上達したと思うのですが、次に来ると一からやり直し、その繰り返しです。愛車はUPハンビシ、ケースなども自作取付加工。」



初参加

**菊池和男さん GSX-R1000**

4月に10年振りのリターンを果たし、埼玉を2時間半で突っ走った。一度は走ってみたい場所ですから、なんだか訓練みたいですが、上達感もあって楽しいですよ。若い頃に憧れたライダーと話ができるだけでもスゴいです！」



10回以上

**磯部清志さん GSX-R750**

「自分のバイクで、自分のペースで練習できて良いです。遠すぎない欲求不満にもならない。終わりに上達したと思うのですが、次に来ると一からやり直し、その繰り返しです。愛車はUPハンビシ、ケースなども自作取付加工。」

**自走組が圧倒的多数**

トランプで来たどっかの教団編者とも異なり、参加者の多くは気合いの自走。松本など、かなり遠方からの参加者も見かけた。最後は北川さんに見送られて南洋を後にする。



参加記念ステッカー。「金」は受講を重ね、北川さんが認めた人だけが貰える超貴重品だ!



また来て下さい!



雨が降らないスクールです!?

**今年度はあと3回。次回は9月に!**

南洋での北川スクールは過去9年間で、朝から雨に降られたことは1度もないのが自慢(曇りと、台風で中止は2回あり)。そんな「雨の降らないライディングスクール」は、今年度はあと3回予定されている。申込は下記WEBからのみなので、興味ある方はアクセスを。

9/11 (日) 8:30~16:30	10/30 (日) 8:30~16:30	'17年 3/5 (日) 8:30~16:30
------------------------	-------------------------	----------------------------

申し込みはwww.k1-kitagawa.com/から!

**「スズキファンRIDEフェスティバル」でも北川レッスンをやっています!**

7/17(日)にデイトナテストコース(静岡県周智郡)で開催されるスズキ試乗会でも、北川さんのレッスンが受けられる! 当日申込も可能でスズキ車500円、他メーカー車は1000円。

www.suzuki.co.jp/motor/festival\_fest2016/

**ライディングスクールはその他にも色々。一例を紹介!**



**ツインリンクもてぎ・ファーストライディングレッスン**

サーキットデビューを目指す人に!

開催日程: [基礎編]9/20(火) [サーキット編] 8/30(火)-10/31(月)  
場所: ツインリンクもてぎ  
料金: 一般1万8500円  
http://www.twining.jp/estp/pdf/2016first RidingLesson.pdf

これからサーキットを走りたい人、基本操作を身につけたい人向け。午前中に基本練習を行い、午後に応用練習→フリー走行と進む。もてぎ/鈴鹿のコース走行会費は3000円引。



**ヤマハ・大人のバイクレッスン(半日コース)**

半日でライディングの基礎から学ぶ

開催日程: [東京]7/17(日)・[千葉]9/3(土)・[福岡]9/19(月)・[名古屋]10/8(土)・[京都]10/30(日)  
場所: HPから確認  
料金: 4000円  
http://www.yamaha-motor.co.jp/mo/gra/otona/

リターンライダーや運転が不安な人に向け、250ccのトリッカーで基礎を復習する。で半日という参加しやすい魅力で女性限定コースもあり。ツーリングしながら学ぶ1日コースも。



**ナンカイライディングスクール**

「走・曲・止」の確実な上達を目指す

開催日程: [名阪スポーツランド]7/16(土)・10/22(土)  
[神戸スポーツサーキット]9/24(土)・11/12(土)  
料金: 9500円(保険料込み)  
http://nankaihubin.co.jp/school/index.html

中井直道さんが中心となって展開。前半はパイロンを使った基本走行を、後半は一般道を想定したコースで安全走行のレッスンを。走る、曲がる、止まるを確実に上達させる。



**那須MSLライディングスクール**

もっと上手く乗りこなし、もっと安全に走る

開催日程: 8/6(土)・8/7(日)・10/15(土)・10/16(日)  
場所: 那須モータースポーツランド  
料金: レッドパylon会員9000円/一般1万円  
http://nasumsl.redbaron.co.jp/school/riding.html

ライディングの基礎から実践まで1日かけて学ぶ。パイロン走行中心の基礎編から、応用課題に挑戦する応用編まで段階的にレッスン。雨天時は雨天走行を想定したカリキュラムも。