

TRの巻ナビゲーター

項目をクリックするとそのページへジャンプします。

ライディングフォーム

スタンディング

フロントアップ

ターン

ホッピング系

 フロントホップ

 リアホップ

 バニーホップ

谷渡し

ジャンプ

障害物越え

ウイリー

ジャックナイフ

ジャックナイフターン

ペダルテクニック

自転車のポジションについて

 自転車のポジションについて

 ギヤ比について

スタンディングって

おまけ

大会に出てみよう

オットピ

バミューダ

フェデリック

ステアケース系

 低いステア

 高いステア

 その他のステア

 ウイナンド

ダニエル系

 ダニエル

 飛び降り

 ジャンプ

飛び降り系

 リベラ

 マイケル

 ドロップオフ

パラレル系

マニュアル系

 マニュアル

 バニーホップ

 ステア

突き出し

次へ

MTB TRIAL テクニック TR の巻

by N.KINOSHITA

《スタンディングができなくても TRIAL はできる！》

はじめに

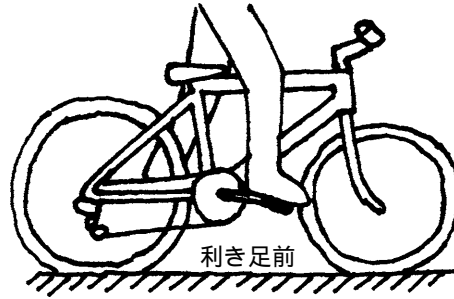
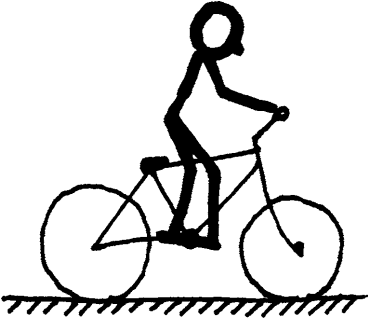
前後ブレーキは利くこと。ギアは軽めに。サドルをできるだけ下げる。

《ライディングフォーム》

サドルに座らずに、腰を浮かして。

クランクは、利き足を前にして、地面に対して水平に。(利き足とは、こぎ出しの時に、前になる足。)

頭はどんな時も垂直に、手は、ハンドルに添える感じで、肩の力を抜く。

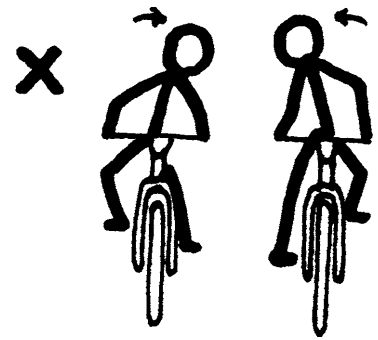
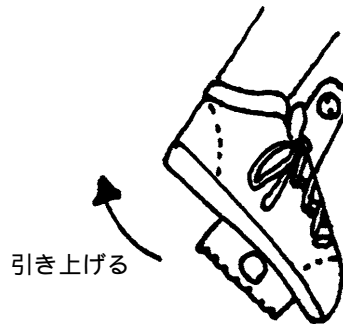
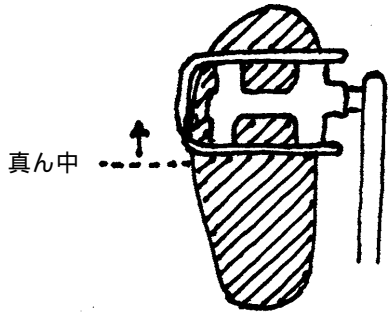


《ペダリング》

ペダルは、足の裏の真ん中より前の方で、踏む方がよい。

後輪の駆動が、一定の力になるように足でペダルを引っかけて引き上げる様に、こぐ。

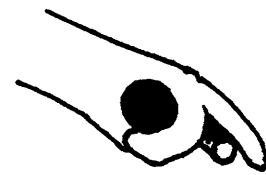
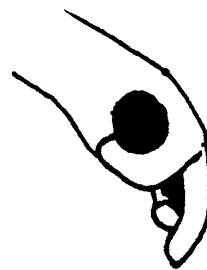
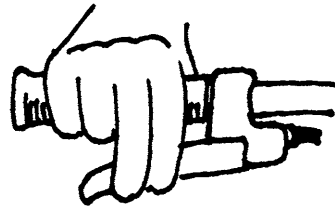
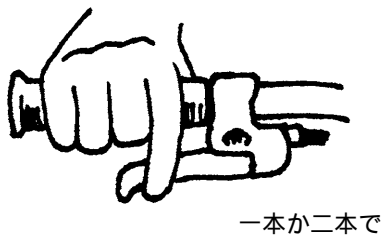
ペダリング中は、頭が上下左右に振れない様に、又、垂直に。



《ブレーキ》

ハンドルを引き付けたり前輪を浮かす動作があるため、ブレーキレバーは、人差し指一本、もしくは人差し指と中指の二本で操作する。

ブレーキレバーの角度は、個人の好みがあるが、あまり下に下げすぎない方が手首に負担が掛からない。

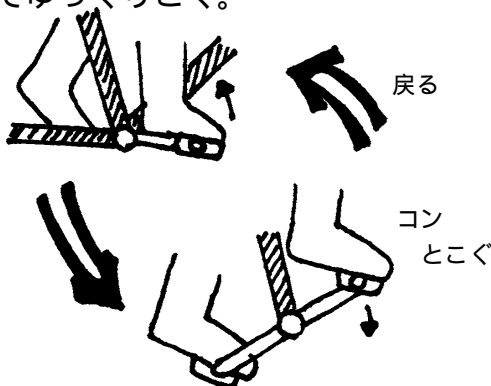


《ターン》

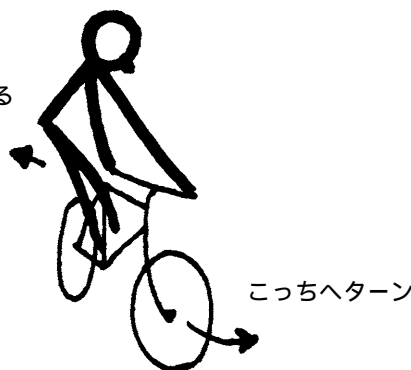
止まるか止まらないくらいで、できるだけ小さく回れるように。ハンドルをきってクランクを水平にして利き足を少し上に上げ、水平になるまでゆっくりこぐ。

回る方向と反対に腰を出し、腰と、ハンドルを切る角度で、バランスを取る。

この一連の動作をバランスを崩さない様に戻す、又、こぐときにリアブレーキを使い、極端な力が、後輪に掛からないようにすれば、安定します。



腰を出し
バランスを取る



《低い段差越え、10cm 程度》

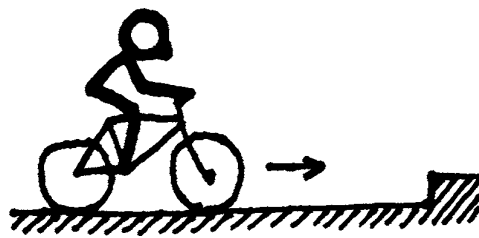
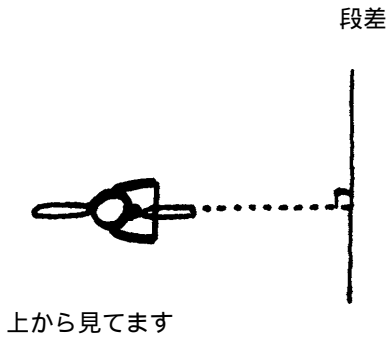
度胸 - 発ペダリングを止めたらそれまで。

【ヒント】 助走でのこぎよりもフロントタイヤが段差に当たってからのこぎが勝負！

自転車を段差に向かって直角になるように。

腰を少し後ろに引いて重心を後ろ目にして段差へ向かってこぎ出す。体はあまり低くかまえなくても良い。

一定のスピード又は、スピードを上げながら前輪を段差に当て、前輪が段差にあたってそのままこぎ続けていく。前輪が当たったショックは肘を曲げて吸収。

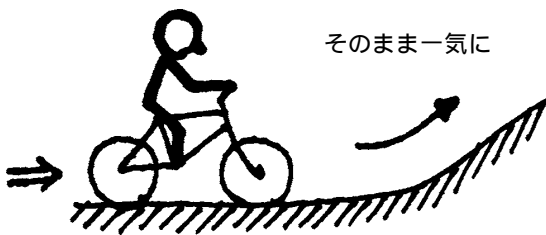


《登り、ペダルをこいで登れる斜面》

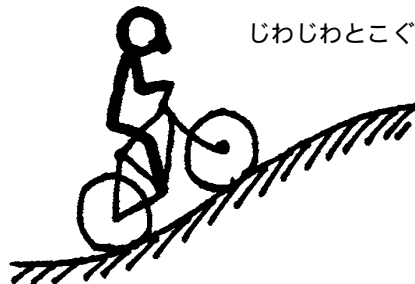
路面の状況によって登るパターンを変える。

助走距離が充分にある場合は、助走部分でしっかり加速してそのままの勢いでこぎ続けて登るか、又は、惰性で登る。

グリップしにくい斜面で、助走距離も少ない場合などは、一定の力でペダリングして登って行く。一気にペダルを踏みこむと、後輪が空転し、バランスを崩しやすい。



スピードをつける

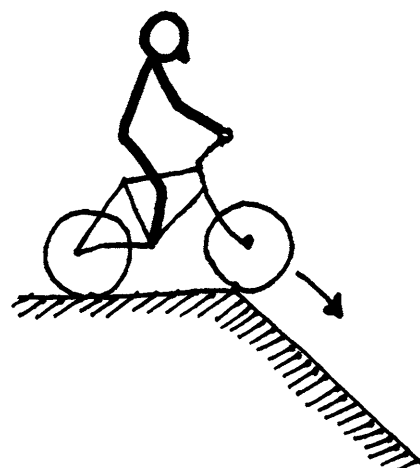
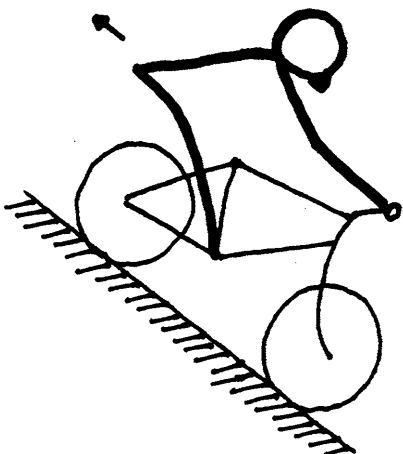


《下り》

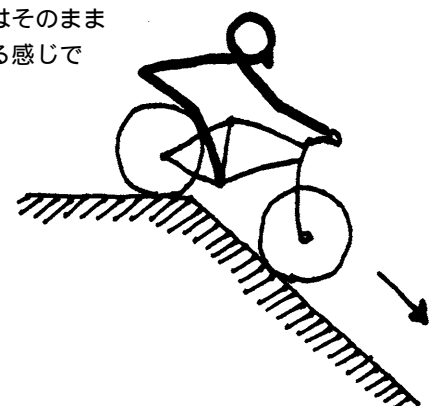
腰を引いて重心を後ろにして、リアブレーキをメインに掛ける。

斜面へのアプローチは頂上から腰の位置はそのまま、自転車が先に進みその後を自然に体がついて行くように。

上級レベルになると下りもきつくなり、リアブレーキロックまたは、ロック寸前で、フロントブレーキでコントロール。



腰はそのまま残る感じで



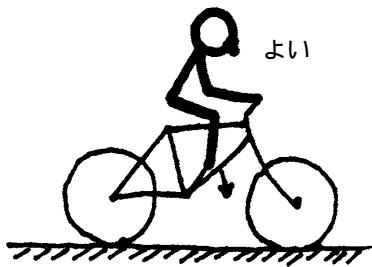
フロントアップ

(利き足の場合)

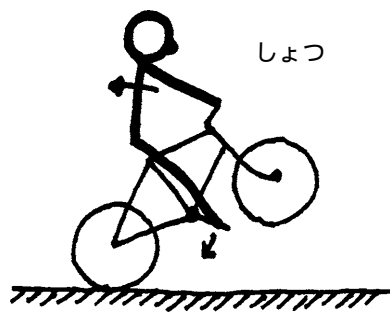
体重移動とペダリングの組み合わせ。

【ヒント】腕の引きだけで引っ張り上げるのではなく、肩で引き上げるようにして、こいだ時の力を最大限利用する。

利き足をやや上方から踏みこむ。



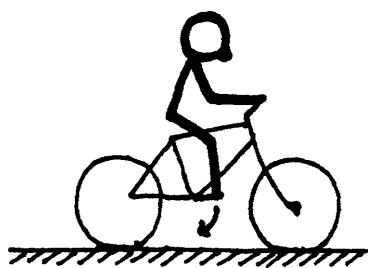
踏み込みと同時に後方へ体重移動。



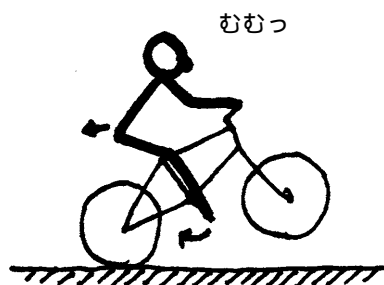
フロントが上がったらクランクを戻し、利き足前の状態に戻す。ハンドルと体の間には、ある程度の空間を持たず。

(逆足の場合)

逆足を前にしてクランク水平付近から勢いよくこぎ始める。



こぎ初めと同時に後方へ体重移動。



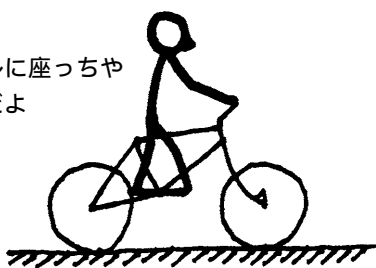
逆足はこぎきってフロントが上がった状態の時には利き足が前になる。

スタンディング

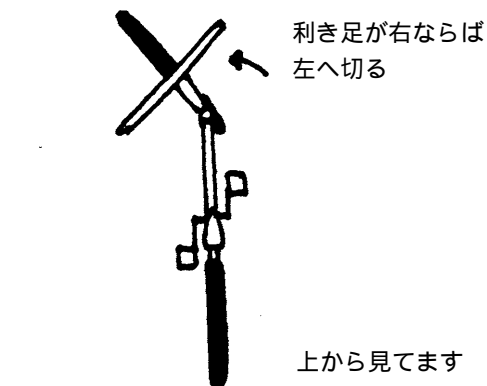
頭はいつも垂直に。

利き足を前にしてクランクを水平に。

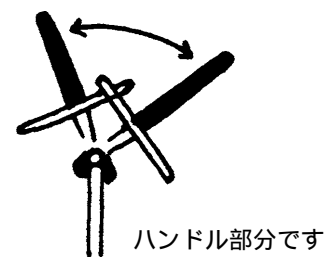
サドルに座っちゃだめだよ



ハンドルを利き足と反対に少し切る。利き足とその反対の手で体重をかけてバランスを取る。



左右へハンドルを切りながらバランスを取る。



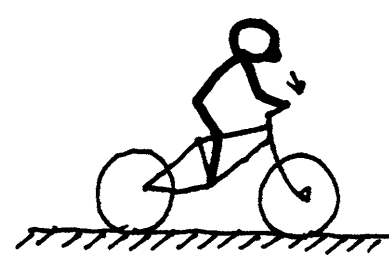
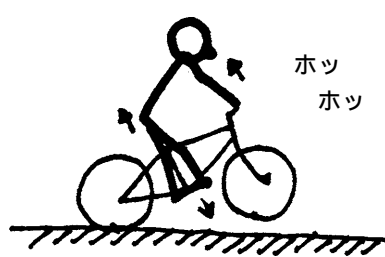
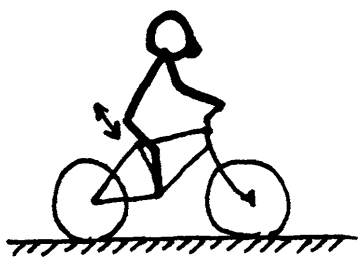
《フロントホップ》

無理にハンドルを引き上げてホップしません。

前後のブレーキはロックさせて、膝を気持ち曲げて膝でクッションするようにし、腰を斜め後ろ上に向かって、上下させる。

ハンドルは常に引き気味にして、腰を上げる時にペダルを前方へ蹴るようになる。

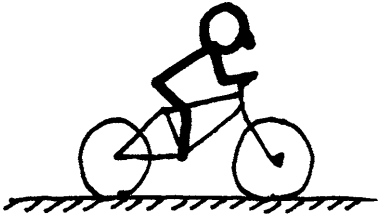
慣れてきたら、肘を使ってフロントタイヤが地面に着く時のショックを吸収するようにする。



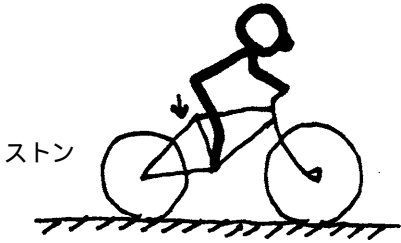
《リアホップ》

腰の位置は、あまり動かないように。

ブレーキは前後ともロックさせる。体を前寄りにして少し低く構える。



ハンドルを引き足を伸ばして後輪を下げる。

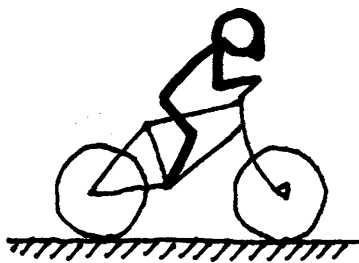


ホッピング

自転車を前後輪同時に上へ跳ねさせる。

【ヒント】 無理に自転車を飛ばすのではなく、自分自身がポンポン跳ねるような感じで。

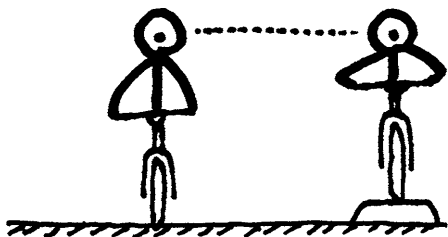
体を少しかがめて上へ伸び上がる。



抜重

路面からのショックを吸収する。

前輪はハンドルを引き付けて頭の位置は動かないように。

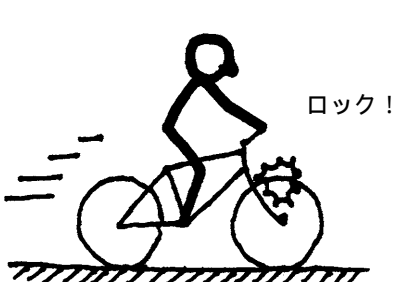


ジャックナイフ

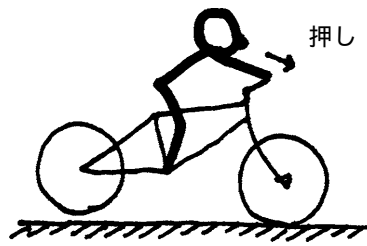
うまくできないのはあなた自身が邪魔をしているから。

【ヒント】 手はリアタイヤを上げる担当、足は高さの調節係、腰は何しろじゃまをしない。

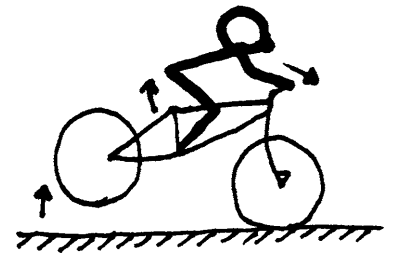
軽い助走からフロントブレーキをロックさせる。



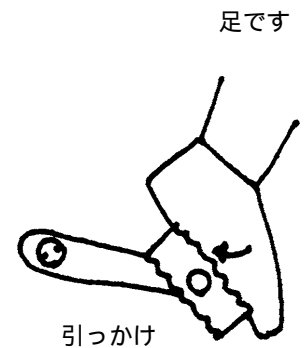
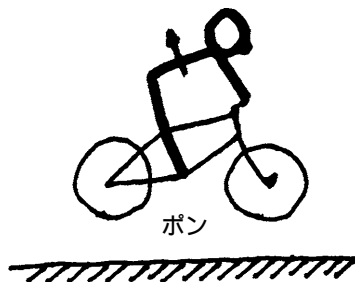
腰の位置はそのままハンドルを押し。



ハンドルを押しのに合わせて膝を曲げ足を縮めるようにして後輪を上げる。

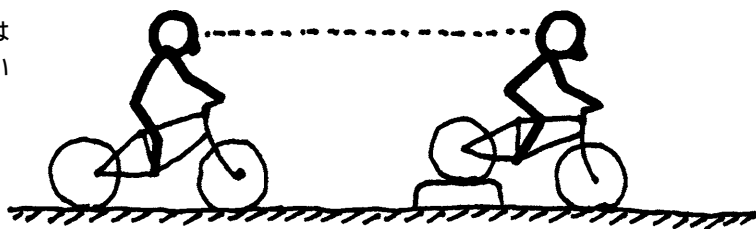


前輪はハンドルを引き付けて後輪は足でペダルを後方へ引っかけながら。



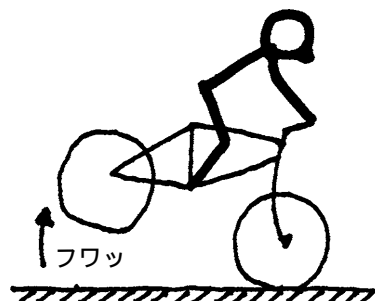
後輪は膝を曲げ腰をバネの様にして頭の位置は動かないように。

頭の高さは変わらない

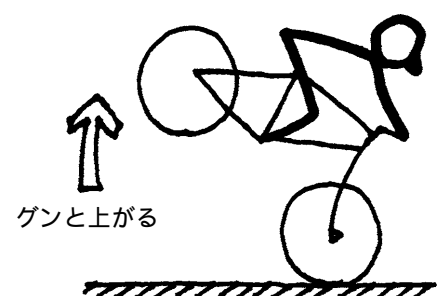


軽い助走からフロントブレーキをロックさせる。

ハンドルを前へ押し出す。



後輪の抜重、腰は上方へ高々と。

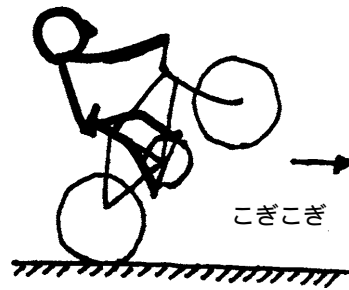
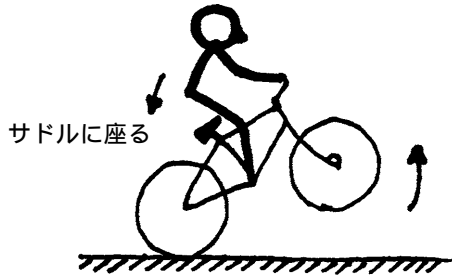


ウイリー

フロントアップしてサドルに座る。
フロントアップするときは逆足です
ると、安定する。

両手を伸ばし体を後方へ。

リヤブレーキ、ペダルをこぐ力で上
下、膝、肩で左右のバランスを取る。



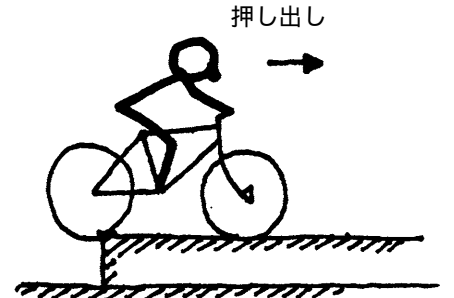
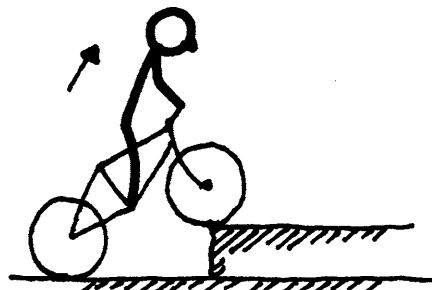
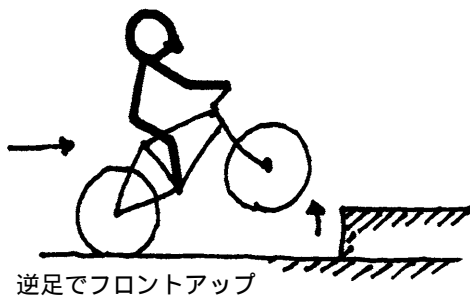
ステアケース(低い場合)
障害物越えよりも簡単。

【ヒント】 利き足でフロントアップした場合は、前輪がステアに乗る前に素早くクランクを戻す。ステアケースは基本的には逆足でフロントアップする。

助走してフロントアップ。

障害物に前輪が乗ると同時に斜め
上前方へ伸び上がる。

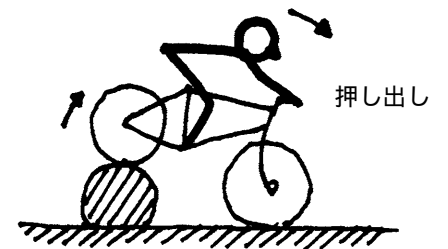
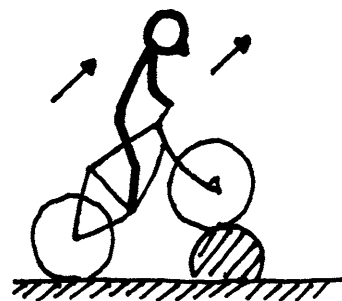
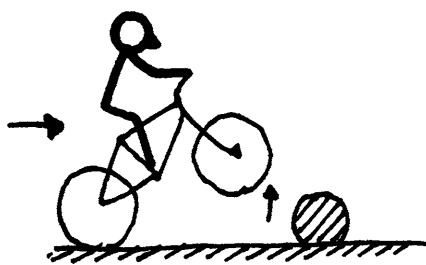
膝を曲げて後輪抜重とともにハンド
ルで前方へ押し出す。



障害物越え
適切なスピードが大切。
助走してフロントアップ。

障害物に前輪が乗ると同時に斜め
上前方へ伸び上がる。

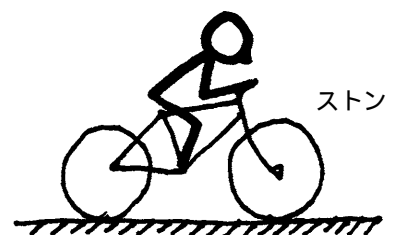
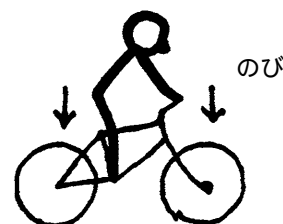
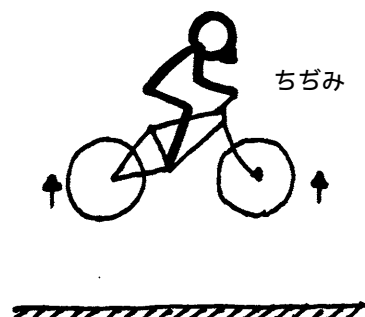
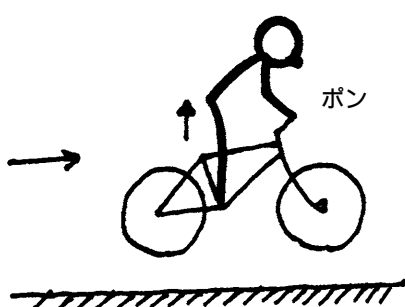
腰を引きはがら後輪抜重、バラン
スを崩さないように。



バニーホップ(入門編)
走りながらのホッピング。
助走してホッピング。

体はそのまま自転車を空中で引
き付ける感じ。

着地の時は引き付けた自転車を下方
へ延ばす感じで、着地と同時に手足
を曲げ体全体でショックを吸収。



《地味なテクニックだがこれがきっちり出来れば走破性が増す！》

オットピ(ホッピングで前進)

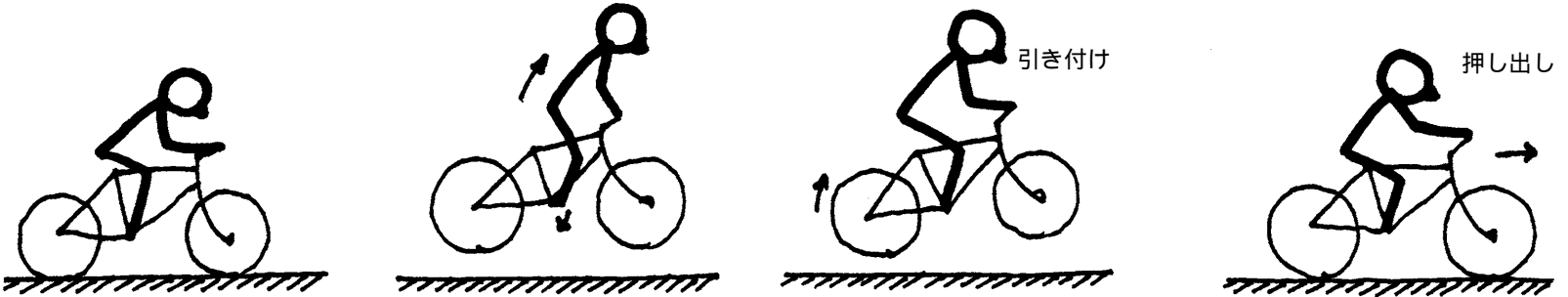
急斜面の上りや、こいで前進できない所などに有効。

【ヒント】 こぎをあまり意識せずに前方に飛ぶための踏切と思って。

体が気持ち後ろになるように、腕、膝、腰を曲げハンドルにかぶさるようにして上体を低くする。

ペダルを少しこぎながら斜め前上方に伸び上がり、すばやく自転車を引き付けホッピング。

自転車を前方に押し出すようにして着地、体を曲げてショックを吸収し再びホッピングの体制にし、くり返す。



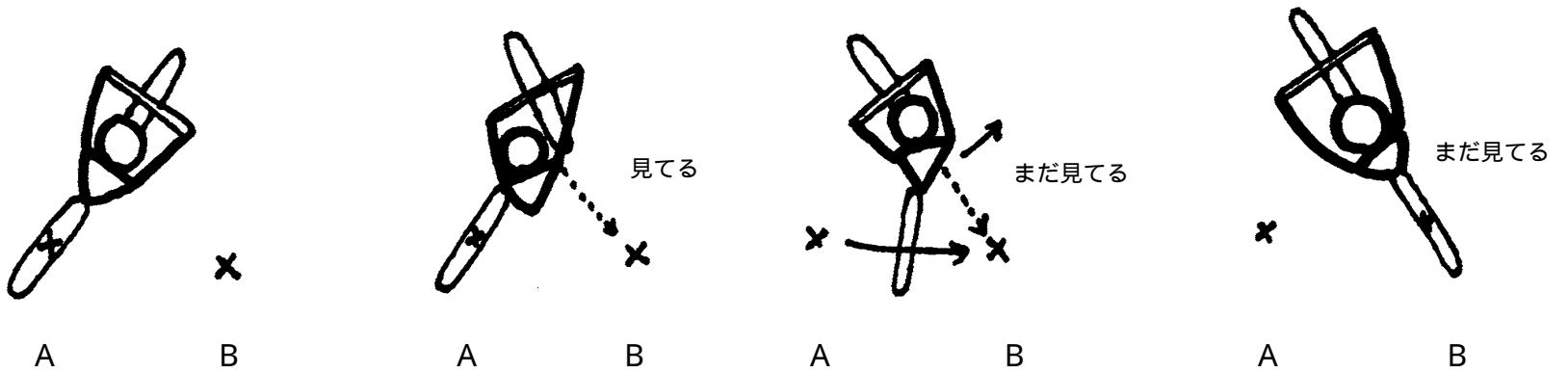
又、ペダルをこがずに、前後ブレーキをロックして、こまかくホッピングして徐々に進んでいく「モナテリ」と言うのもあり、グリップの悪い地形などに使えます。

リアを振る(ねらった所へ確実に)

リアタイヤの振りたいポイントの距離、高さ確かめ、体とハンドルを振り終わったときの方向にできるだけ向ける。

すでに振りたい方向に背中を向けて、ハンドルを固定するような感じに腕に力を入れてリアを振る。この時、視線はリアの着地ポイントを見続ける。

リアタイヤが着地ポイントにきたら腕の力をぬいてリアを落とす。又は、フロントブレーキを一瞬だけはなす。

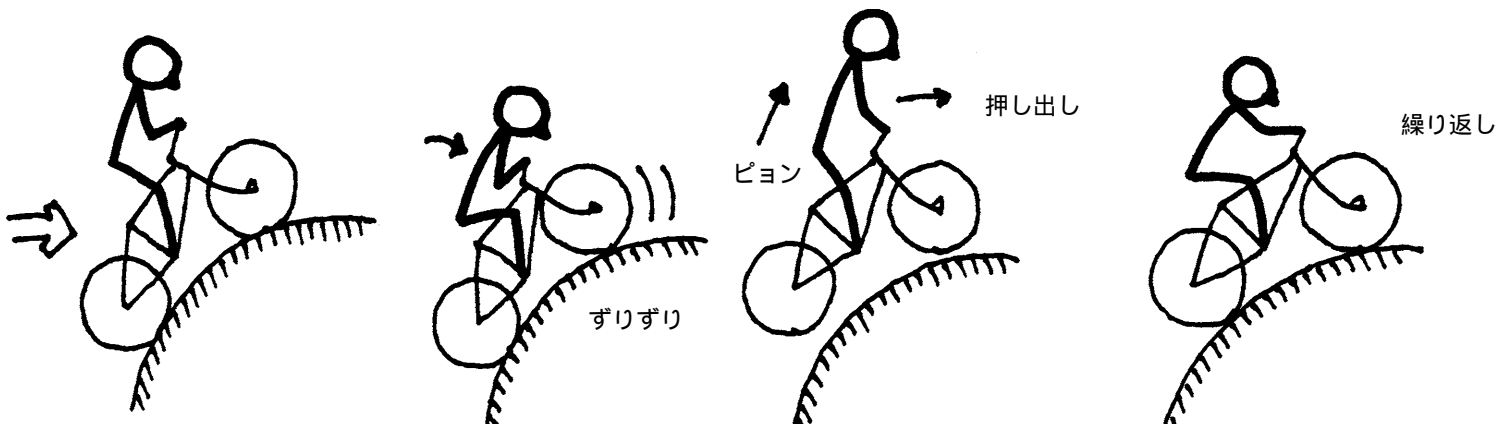


バミューダ(丸い石等を、ホッピングしはがらよじ登る)

ステアケースの要領で石に飛びつくなり、フロントタイヤを石に乗せてからホッピングで飛びつき前後ブレーキを強くかける。

ハンドルを押しつけるようにして体重を掛けフロントタイヤのグリップを増し、すばやく両方のペダルを蹴るようにしてホッピングして登る。

ホッピングした後、自転車がずり落ちてくる場合は、ハンドルを押しつけフロント荷重を保ちながら自転車のずり落ちてくるのを利用して反動を付け、ホッピングをくり返す。



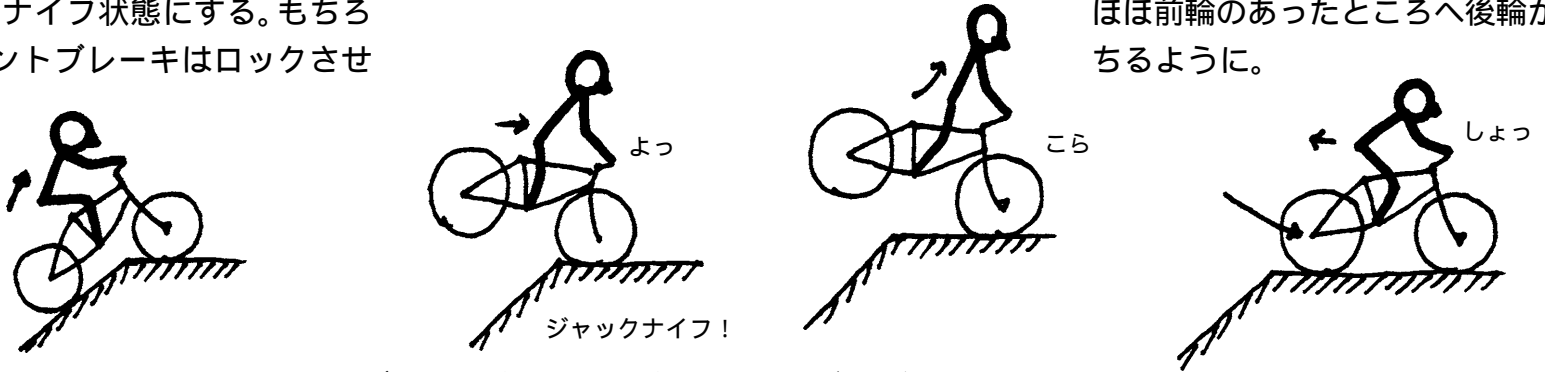
フェデリック（地形の悪い所のちょっとした段差や、斜面を上り切る所で有効）

【ヒント】 ジャックナイフと違いリアを上げたときは腰を前方に入れてエビゾリのようにして、エビゾリを戻す反動で前進する。

フロントタイヤが高めの状態では、腰を引き、一気に前方へ移動させ勢い良くジャックナイフをする。又、平地では、適度に力をセーブし、ジャックナイフ状態にする。もちろん、フロントブレーキはロックさせる。

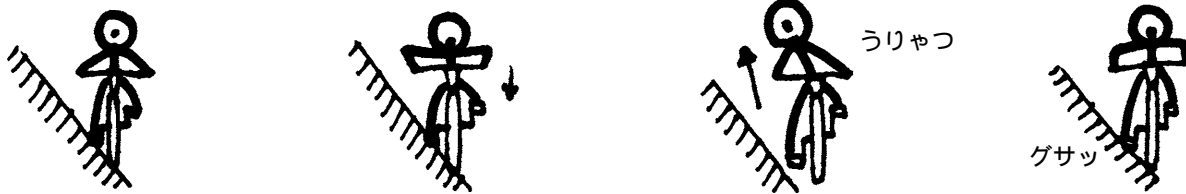
後輪が上がったらフロントブレーキを放し、前輪が前へ転がるようにハンドルを前方へ押し出す。

この時、頭を中心に自転車で円を描くような感じで、又、後輪のあげる高さで前方へ進む距離が変わります。ほぼ前輪のあったところへ後輪が落ちるように。

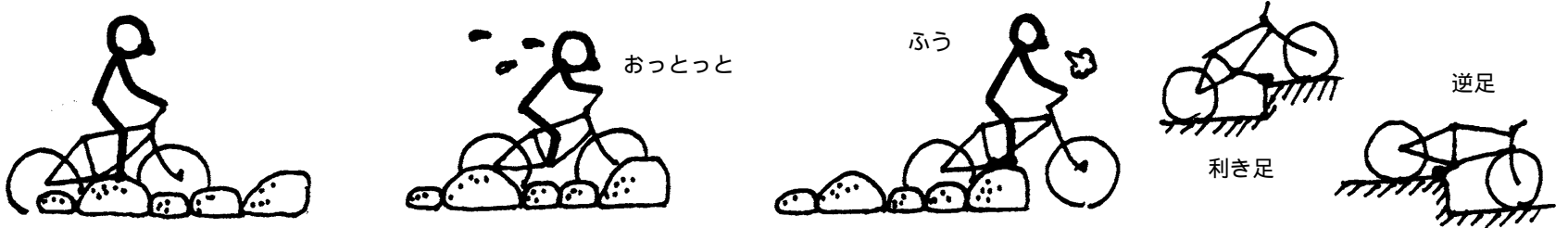


ペダルを使う（斜面の上りやバランス修正、休憩、引き上げなど）

斜面の場合...自転車を斜面とほぼ平行にして、斜面側のペダルを下方に下げ斜面につきさし体制を安定させてホッピングで登って行く。あまりペダルに体重をかけすぎるとタイヤのグリップが無くなります。

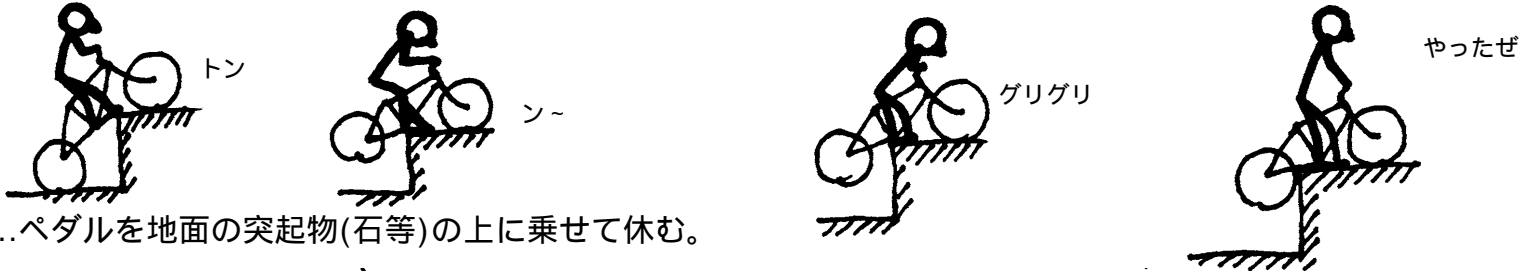


バランス修正...川原などタイヤが取られやすい所では、ペダルの十分乗せられる突起物(石等)に、わざとペダルを乗せながら進む。又、フロントが高い位置なら利き足側、フロントが低い位置なら逆足のペダルを使うと良い。



引き上げ...ステアケース等でフロントタイヤが辛うじて登った場合に、ペダルをステアの角に引っ掛け、クランクを回転させるようにして徐々に登って行く。

【ヒント】 ペダル面だけでなくクランク部にかかとを乗せると安定します。



休憩...ペダルを地面の突起物(石等)の上に乗せて休む。

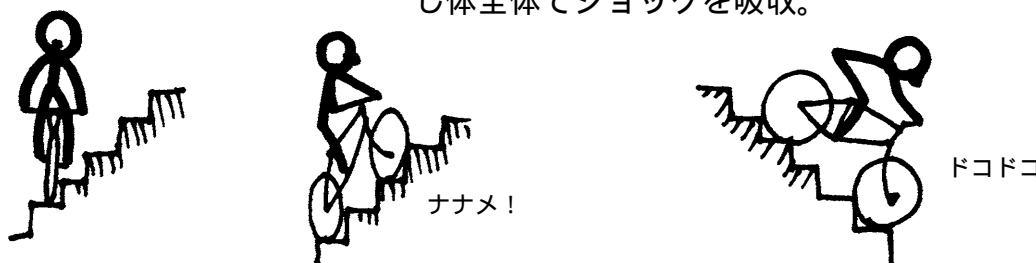


階段上り、下り

【ヒント】 上りのホッピングではリアタイヤがちゃんと段上に乗るように意識する。距離をちょっと大きめにホッピングする感じで。

上りは斜め前方もしくは横方向へのホッピング、狭い面でのバランスと体力。

下りは腰をできるだけ後ろに引いて前後ブレーキでスピードを調節し体全体でショックを吸収。



ジャックナイフターン

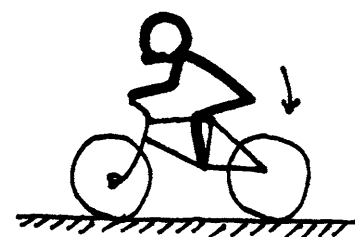
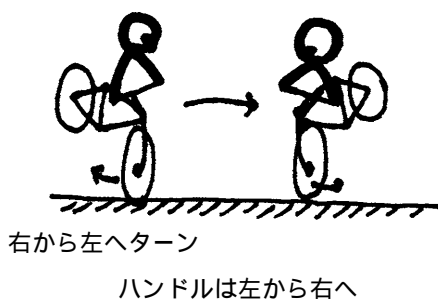
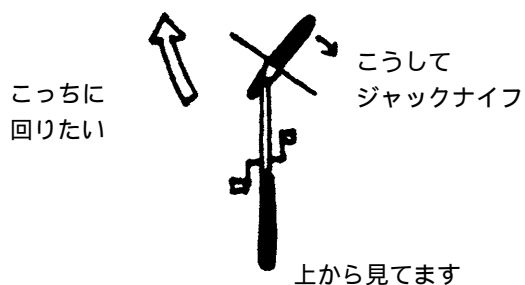
狭いところでUターンも出来る。

【ヒント】 回転する方向へ倒れ込んでいくようなイメージで。

ターンする方向と逆へ少しハンドルを切りながらジャックナイフをする。

それと同時に腰を回転方向へひねりハンドルを始めと逆へ切る。肩を軸に回転する感じで。

後輪のショックは出来るだけ吸収する。



横飛び降り(リベラ、マイケル)

着地は必ず後輪から。

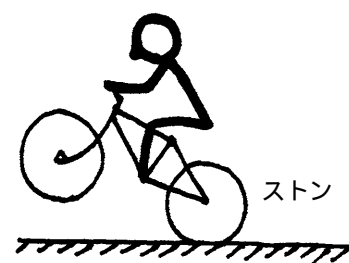
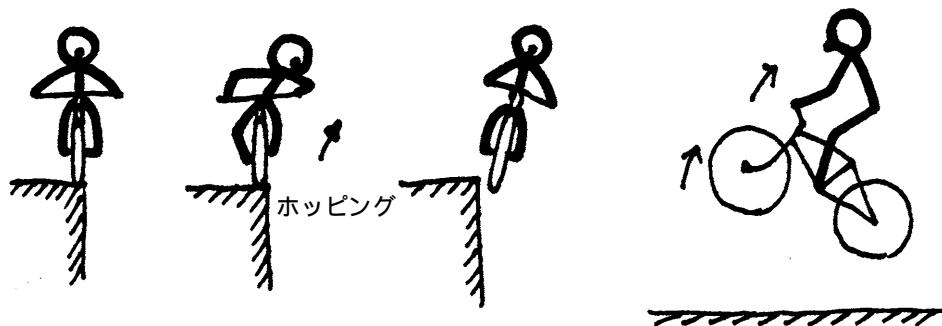
(マイケル)

【ヒント】 体が先に飛び出し、自転車をひっぱってくるような感じで。

ステアの角に平行にならびホッピングで横へ飛ぶ。

空中でハンドルを引き付けて後輪から着地。

膝、腰を使い体全体でショックを吸収。

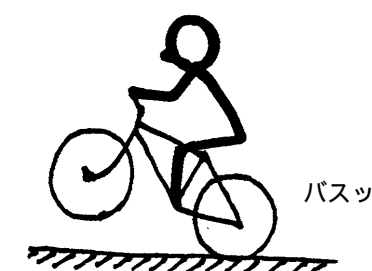
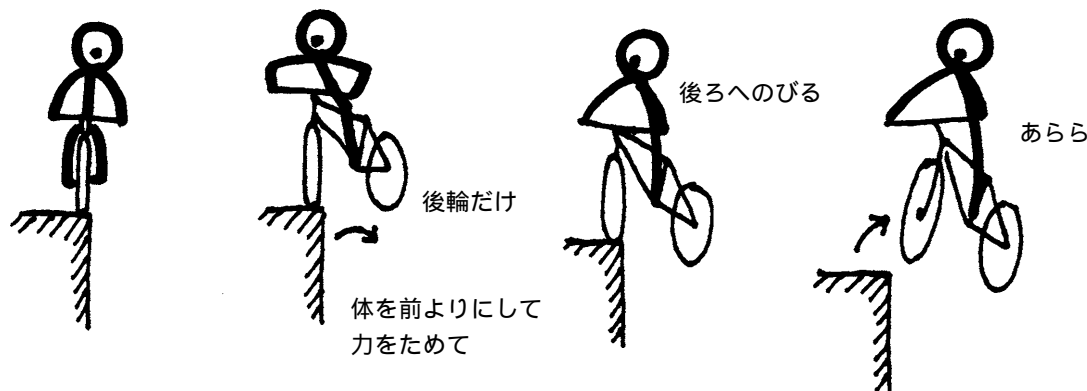


(リベラ)

ステアの角に平行にならび、まず後輪を横に振りすぐ前輪を横へ振る。

前輪はハンドルを引き抜く感じで後輪から着地。

膝、腰を使い体全体でショックを吸収。

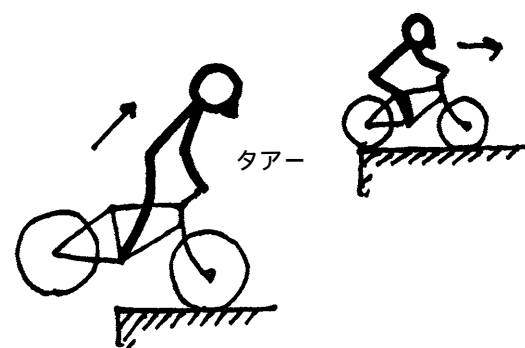
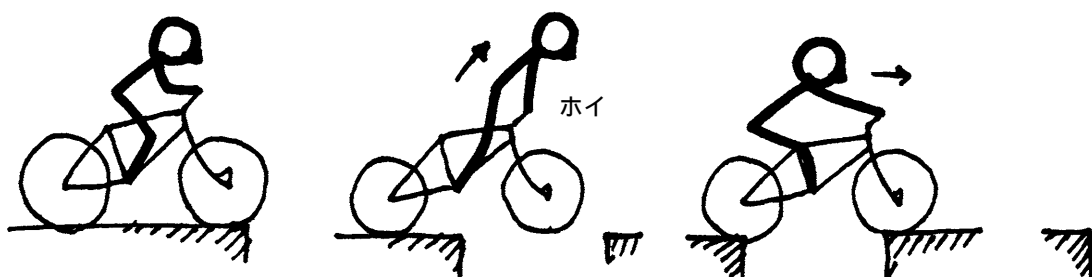


谷渡し

谷の手前でスタンディングして体を自転車の中心から前方へ伸び上がりほぼ同時に自転車を前へ押し出し自転車が谷をまたいだ状態にする。

同じ動作のくり返し但し体は出来るだけ後ろに引いてから前方へ伸び上がった方がよい。

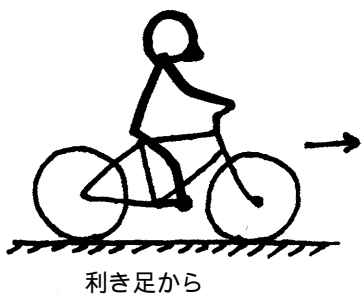
フロントブレーキを引きずったりしたらやりやすい



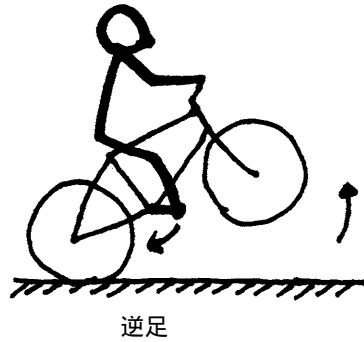
《一連の動作で出来るテクニックのバリエーションを、紹介します。その1》

ペダルを一回転させてフロントアップ。

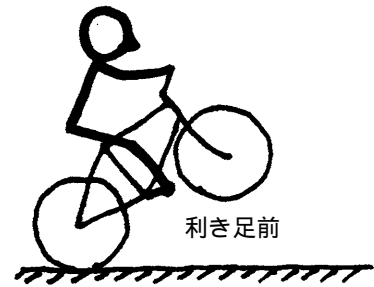
スタンディングから利き足前で、こぎ出す。



利き足と逆の足で、フロントアップ。



利き足が前に来たとき、ウイリー状態でバランス。



ポイント

一連の動作中は、絶対に、左右へバランスを崩さない。(場合によっては、わざと崩す時もある。)

前輪の上がる高さを、自由にコントロール出来るようにする。(地面から、ほんの少し上がる程度から、ダニエル出来る高さまで。)

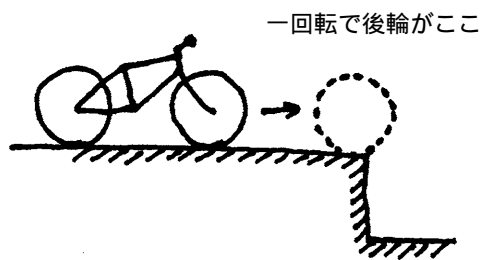
狭い助走スペースでも、逆足前から、フロントアップ出来るように。(重心を、後ろめにしてみると、やりやすい。)

《ドロップオフ》

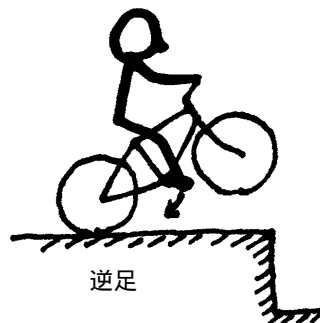
着地の時は必ずリアブレーキをロック、静かに降りられるようになればOK。

(一回転降り)

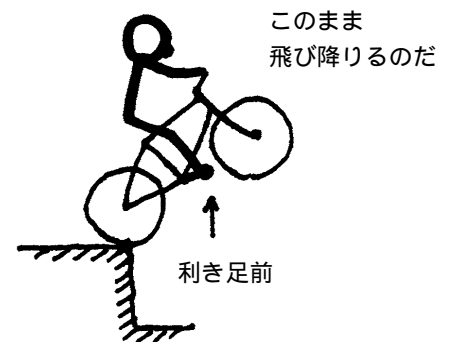
クランクを半回転させてステアの角へ前輪が来るように角から自転車を下げる。



そこから利き足前でこぎ出し逆足でフロントアップ。



利き足が前へ出るときに飛び降り、空中で体を延ばし着地の時に膝、腰を使い体全体でショックを吸収。



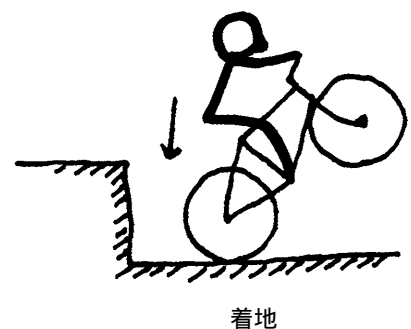
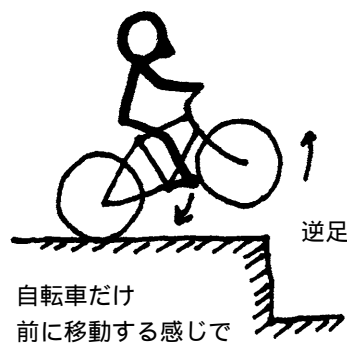
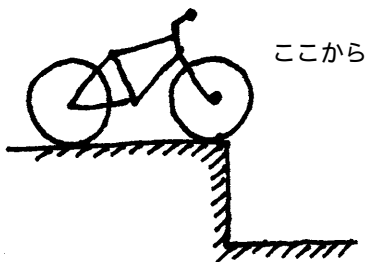
(半回転降り)

【ヒント】 フロントアップは自転車だけ前方に移動する感じで。

ステアの角まで自転車を持ってくる。

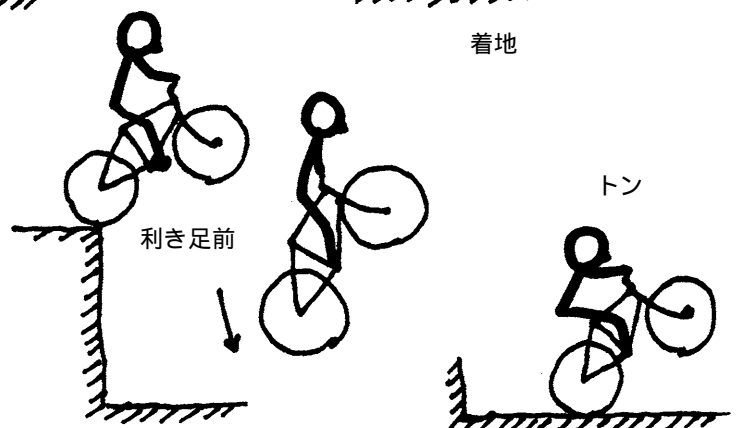
そこから逆足でフロントアップ。

利き足が前へ出るときに飛び降り空中で体を延ばし着地の時に膝、腰を使い体全体でショックを吸収。



《飛び降り》

高くなればなるほど、フロントアップは低め、着地は、静かに。



《ジャンプ》

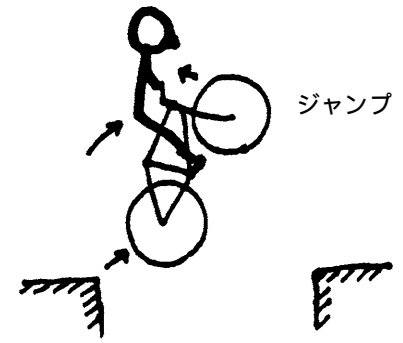
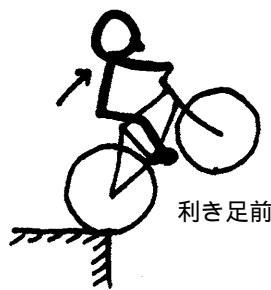
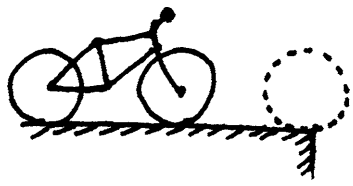
飛び出すまでの助走距離を有効に。

クランクを一回転させて、後輪が、ジャンプするポイントへ来るように。

後輪荷重で、こぎ出し、逆足でフロントアップして、利き足が前になると同時に斜め前方へ伸び上がり、利き足で地面を蹴るように飛び出す。腰を前方へ勢いよく跳ねさせる。

空中では、後ろへひっくり返りそうなフォームで、リアブレーキをロックさせ、後輪から着地。

一回転で後輪がここ

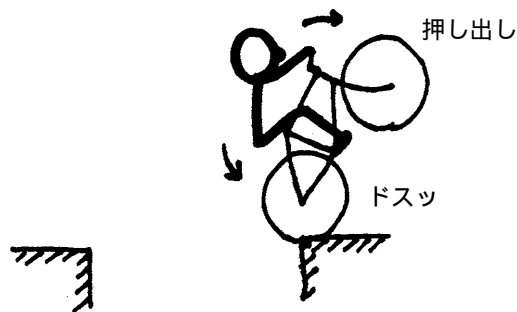


着地と同時に膝を曲げ、重心を低くして、ハンドルを前へ押し出す。

クランク一回転、半回転分の距離を、しっかり把握しておき、助走の距離によって3/4回転などと、応用する。

長い助走のときは、クランク一回転半ぐらいの所で、ペダルを止めるか、後ろに回して利き足を合わせる。

これは、あくまで一般的な参考としてもらって、これをもとに 自分のやりやすいタイミングをつかんで下さい、またここに上げたテクニックは、一例ですのでこの基本形をもとにして、いろんなテクニックのバリエーションを広げ、より走破性を高めて下さい。



《ステアケース》(高い場合)

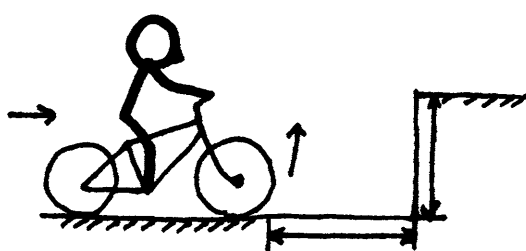
机にだって上れてしまう。

適度な助走でフロントアップ。フロントアップのポイントはステアの高さと同じくらいの所から利き足と反対の足で上げる。

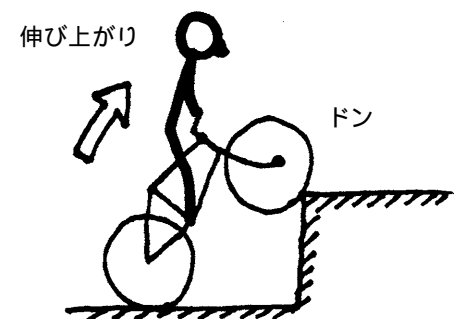
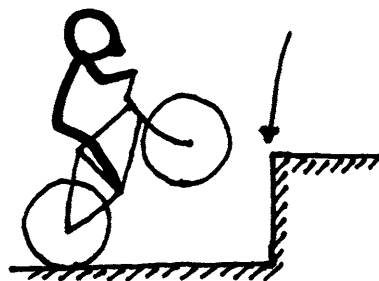
フロントタイヤはステアの角をねらって。

フロントタイヤがステアに当たると同時にハンドルを引き付け斜め前上方に伸び上がりながら後輪を引き上げる。

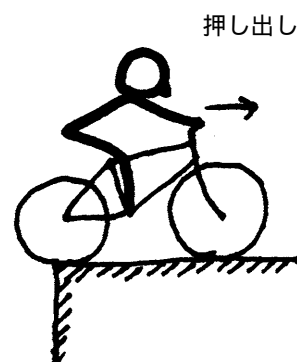
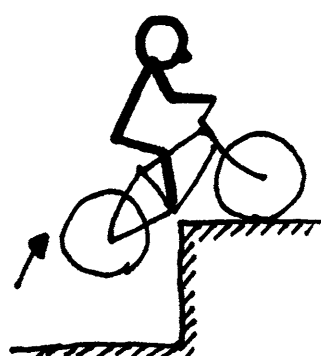
ココ



ステアの高さと同じくらい



後輪がステアの角に当たったら自転車を前へ押し出す。

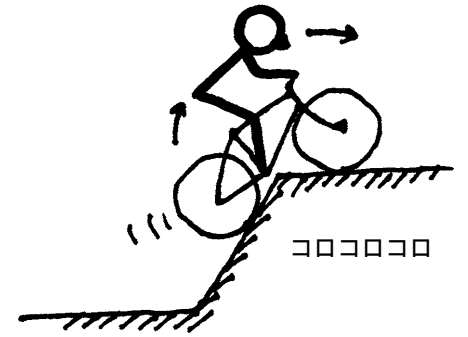
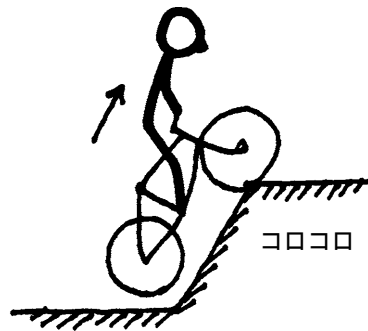
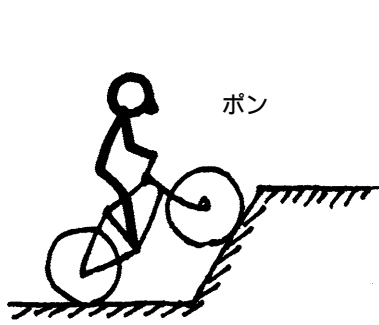


ダム型や大きな丸石の場合。(フロント転がし型)

フロントタイヤは低めに当てる。

フロントが当たると同時に伸び上がり、フロントタイヤが斜面に添って転がるような感じで。

リアタイヤもはね上げるのではなくフロントタイヤと結んだラインを登ってくる感じで。

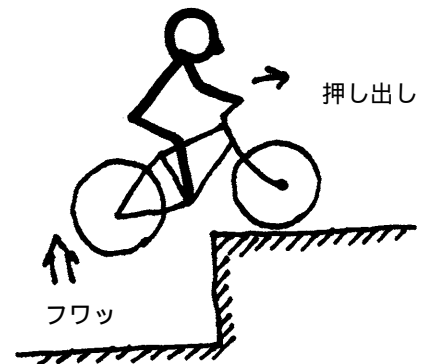
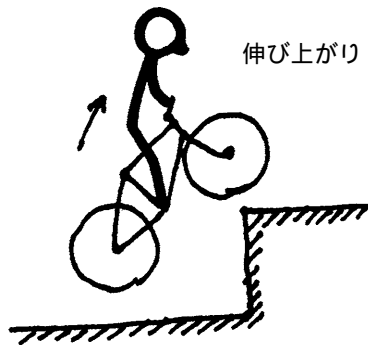
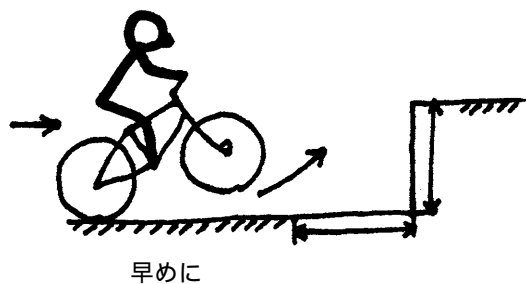


フロントタイヤを当てないステアケースの上り方
一回転上りが基本。

適度なスピードで助走し、フロントを当てて上る場合より早めにフロントを上げる。

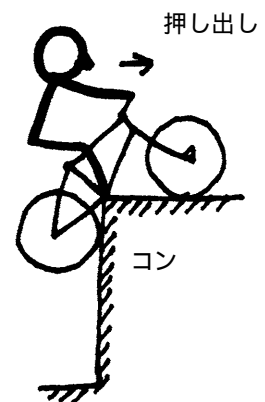
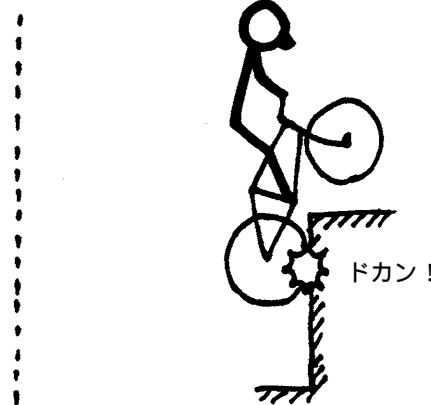
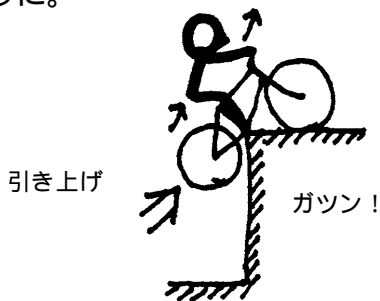
一回転上がりの要領で利き足踏み込みより気持ち早めに体は斜め上方に伸び上がる。

低いステアの場合は伸び上がりながら腰を上へ浮かし後輪を引き上げる。



ステアが高くなればフロントタイヤが確実にステアに乗るようにして、ガードが引っかかるように自転車を引き上げる。この時、体が遅れないように。

又、後輪が当たる場合もある。

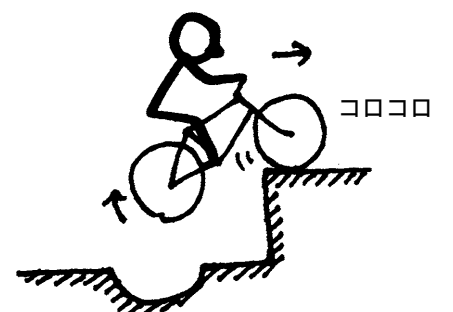
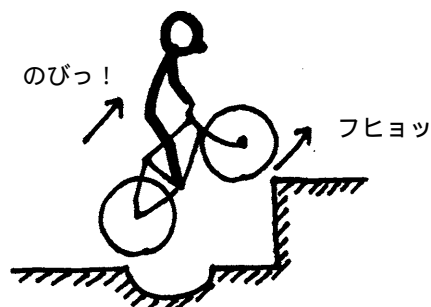
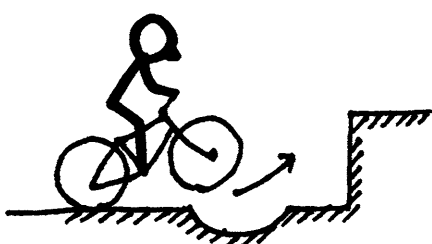


ステアの前に溝等があってフロントを上げるタイミングが取れない場合。(フロントすかし型)

溝の端からフロントを上げ、ステアにはフロントタイヤを当てない。又は、かする程度。

フロントを当てない上り方と同じく、利き足踏み込みより少し早く体を伸び上がらせる。

フロントタイヤは、ステアの上を転がせて行くようにして、ガードを引っかけるか、一気に上ってしまう。前輪が転がる時にフロントブレーキを引きずるとリヤが浮いてくる。

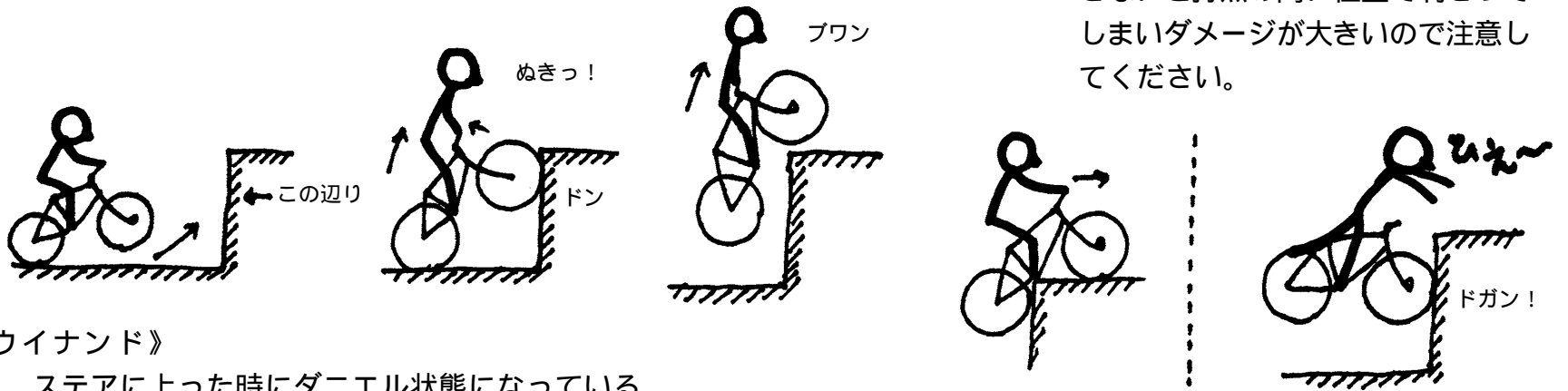


1m をこえる高さの場合。(フロントぶち当て型がよい。)

90cm ~ 1m位の所にフロントを当てる感じで、フロントを上げるタイミングは意識的に早めに。

フロントが、ステアに当たるより早く体を伸び上げる。

フロントが、ステアに当たると同時にハンドルを引き、フロントタイヤを抜く。この時、タイミングを合わさないと打点の高い位置で刺さってしまいダメージが大きいので注意してください。

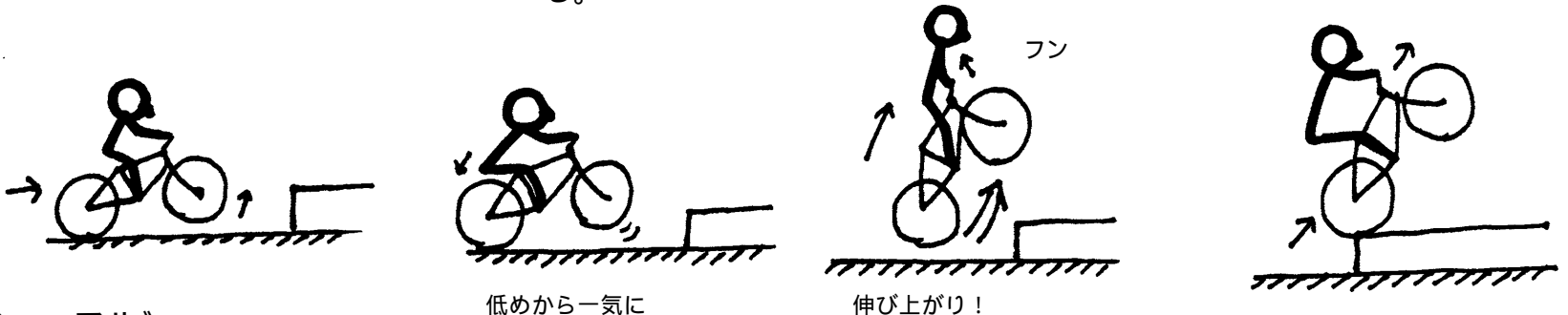


《ウイナンド》

ステアに上った時にダニエル状態になっている通常のステアケースのアプローチよりも少し早めにフロントアップし始める。

フロントアップは一定のスピードで上げてくるのではなく、初めは2 ~ 30センチほど上げ、その時にハンドルの引きつけと腰の伸び上がりでジャンプ力を大きくする。

リアタイヤを蹴り出すようにしてステアに乗る。

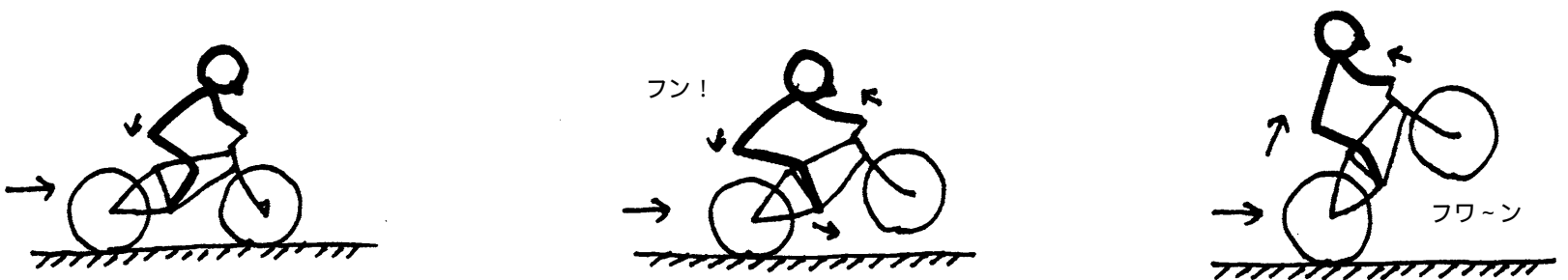


《マニュアル》

こぎを入れずにフロントアップ自転車を惰性で転がしながら、腰を下に落とすようにして。

ペダルを前方に蹴り出す様にして自転車を前へ送りだし、ハンドルを引きつける。

上方に伸び上がりフロントアップの状態にする。

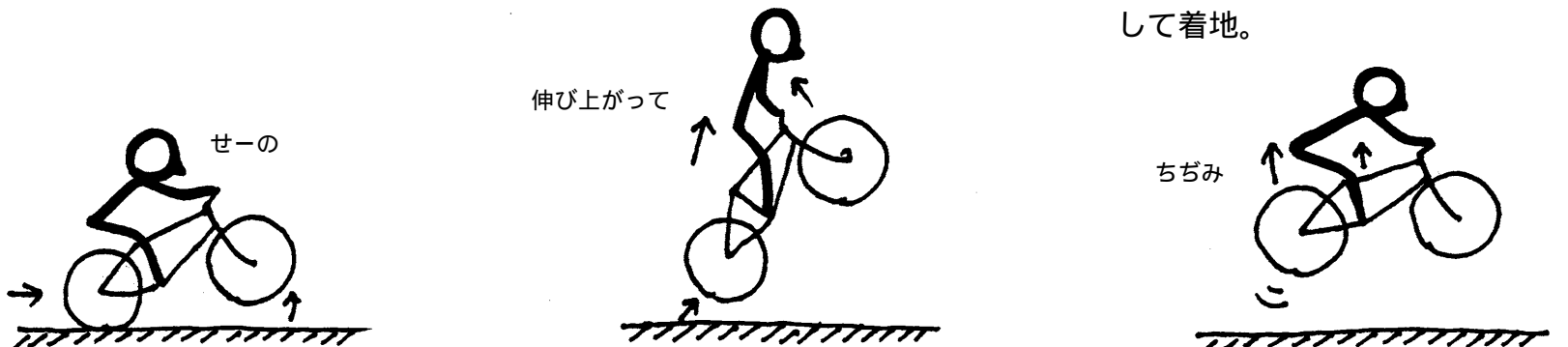


バニーホップ

マニュアルでフロントアップする時に一気にあまり高く上げず、腰を後ろに引く。

その状態で力をためてハンドルを引きつけながら上方へジャンプする。

空中でハンドルを押し出しながら膝を曲げ屈伸してリアを上げる。足を伸ばし、ハンドルを引き気味にして着地。

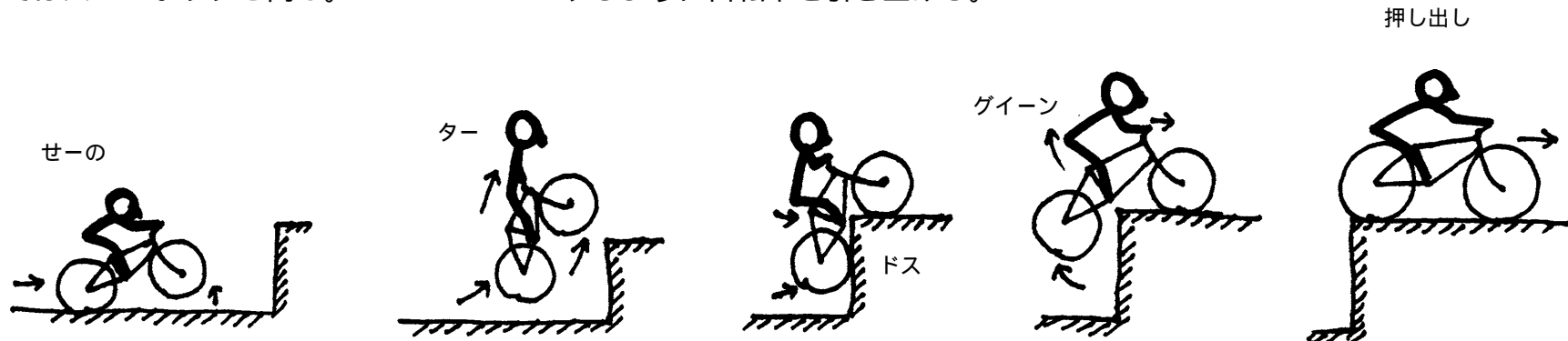


ステア

バニーホップの要領でステアにアプローチ、但しフロントアップのタイミングはかなり早め。ジャンプするための力をためる所まではバニーホップと同じ。

飛び上がりの時にハンドルがお腹に当たるくらいに引きつけ、ペダルを蹴り出すようにしてジャンプ。フロントタイヤがステアをクリアするように自転車を引き上げる。

ステアに当たったら屈伸して、今度はステアの壁を蹴り出すようにして上へ伸び上がり自転車を押し出す。

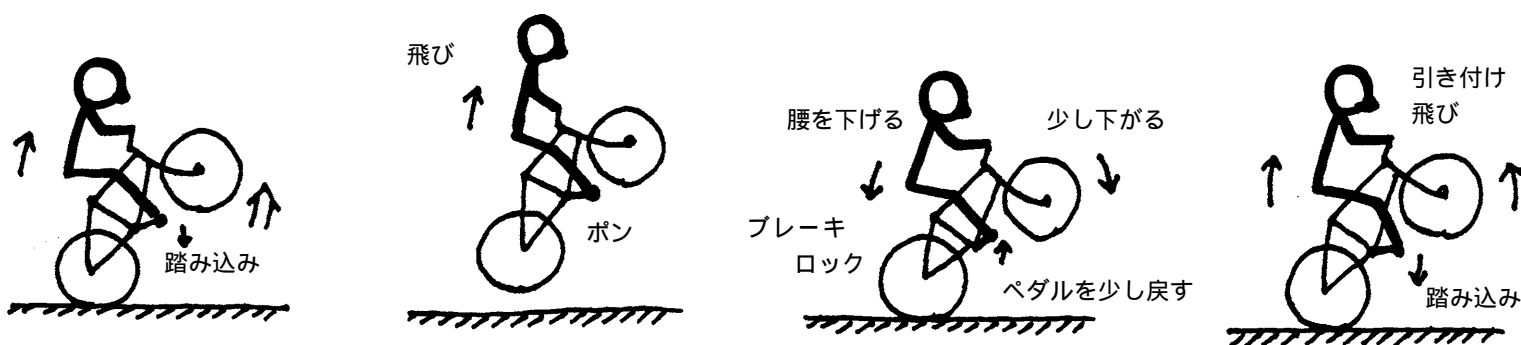


《ダニエル》

ペダルを少しこいでフロントアップすると共に上へ飛び上がり、後輪が着地すると共にリアブレーキをロック、再度飛び上がるために腰を少し落とし、ペダルを少し戻す。

ペダルを踏み込むと同時にリアブレーキを放し、ハンドルを引き付けながら、再度上へ飛び上がる。

後輪着地と供に、リアブレーキをロック、腰を少し落としながらペダルを戻し再度飛び上がる。この繰り返し。体とハンドルの間にはある程度の空間を作り、あまりハンドルにおおいかぶさらないように。

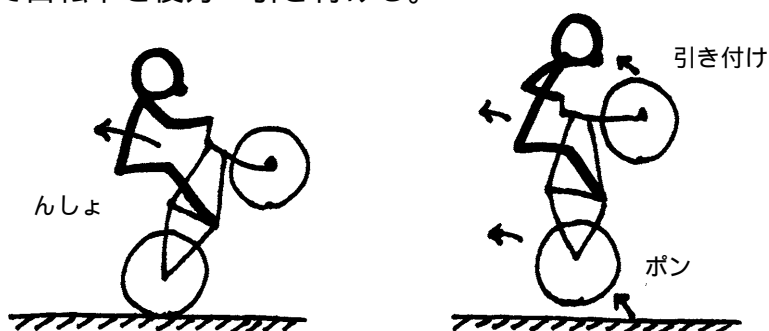
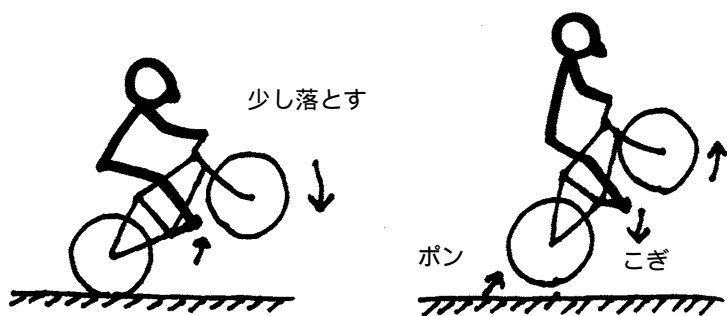


前進

後輪着地と供にリアブレーキロック、腰を少し落としペダルを少し戻すところは同じだが、それと同時にフロントタイヤも少し落とし、飛び上がる。

バック

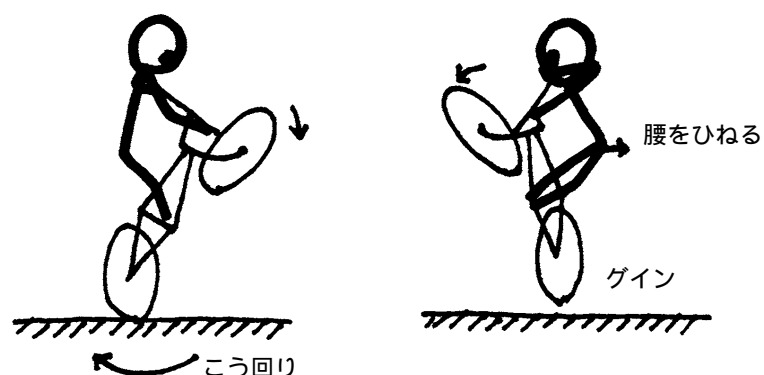
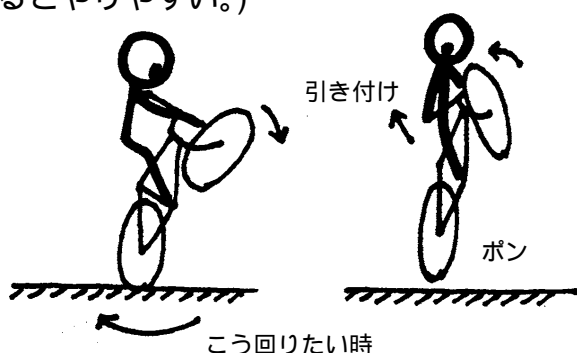
後輪着地と供にリアブレーキロック、腰を少し落としペダルは戻さずにハンドルを引き付けながら後方へ伸び上がる。飛び上がった後ペダルを引っかけながら屈伸するような感じで自転車を後方へ引き付ける。



左右への回転

回りたい方向のハンドルを飛び上がる同時に強く引き付ける。(この時ハンドルを、着地時には回転方向と反対に、飛び上がり時には回転方向へ切りながらリズムを取るとやりやすい。)

又、この動作に合わせて回転方向へ体が向くように腰をひねりはがら飛ぶと回転力が増します。

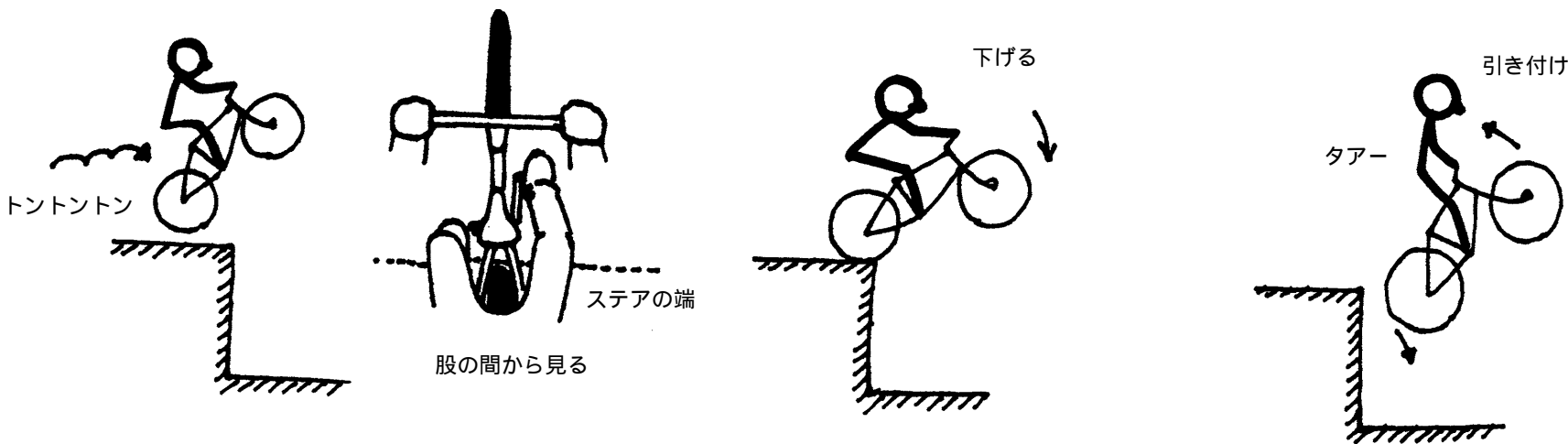


飛び降り

飛び降りるポイントへダニエルで進んで行く。(この時、股の間から後輪の位置を確認。)

飛び降りのポイントへ来たら、フロントタイヤを下げながら飛び降りる。空中ではハンドルを引き付けて後輪から着地。

飛び降りる高さによってフロントタイヤの下げる度合いが変わってきます。(高くなればなるほど低く下げる。)

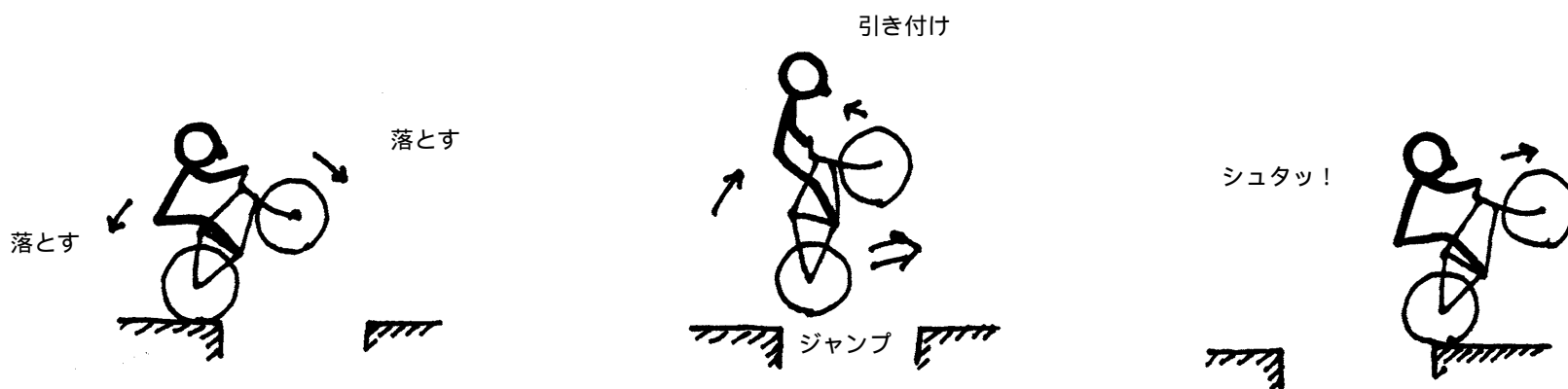


ジャンプ

ジャンピングポイントへダニエルで進み、ジャンプする時に腰とフロントタイヤを多目に落とす。

ペダルを漕ぎながらハンドルを引き付けるようにして、前方へ飛び出す。

後輪接地と供にリアブレーキをロック、下半身を使ってショックを吸収。(腰とフロントの下げ具合と飛び出しの勢いで飛距離が変わります。)

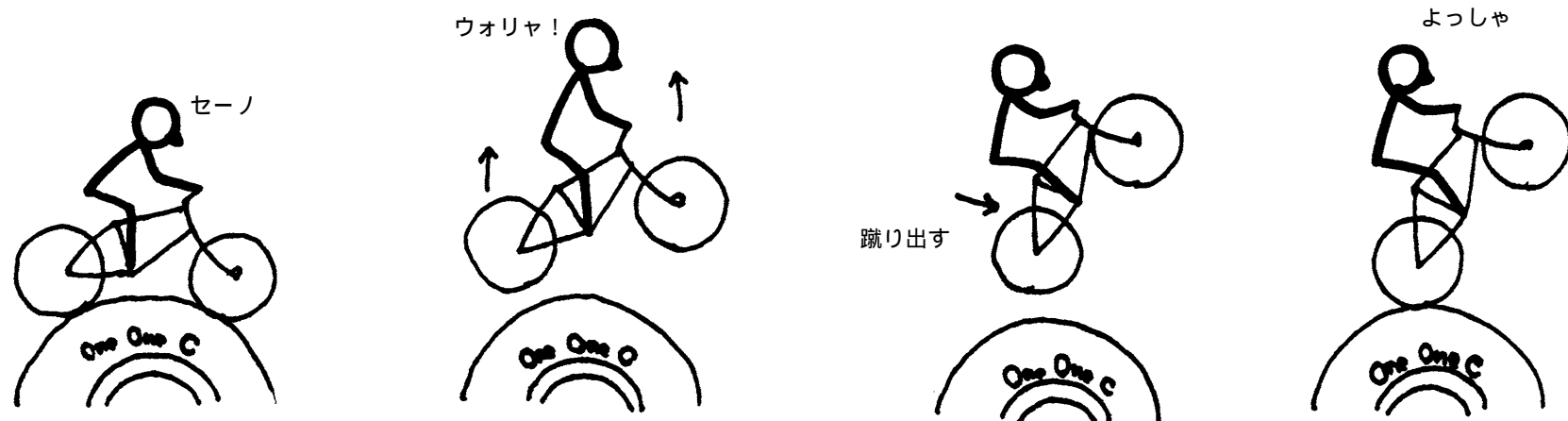


《ダニエルを使いこなす。》

どんな地形でもダニエルができるように。
オットピを使ったダニエル
丸い石の上や、タイヤの上とかなの場合に有効。

真上に飛ぶつもりでオットピをする。

飛び上がった腰の位置はそのまま足を前に放り出すようにして自転車を押し出しダニエルする。



《一連の動作で出来るバリエーション。その2》

基本形

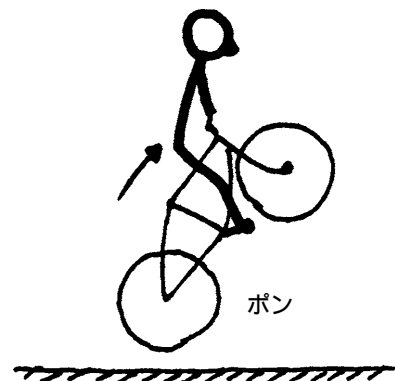
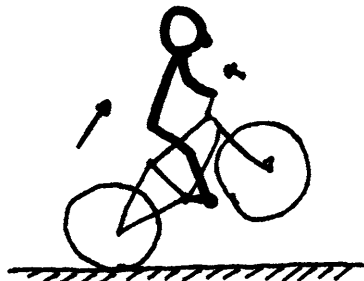
利き足を、最大1/4回転上方に上げ、踏みこみ前方へ、飛び出す。

スタンディングから腰を後ろに引き、利き足を、上方に上げる。

腰に力をため、ペダルを踏みこむと同時に、ハンドルを引き付け、斜め前上方へ伸び上がる。



利き足



ポン

ポイント

飛び出しの感じは、ジャンプと同じ。

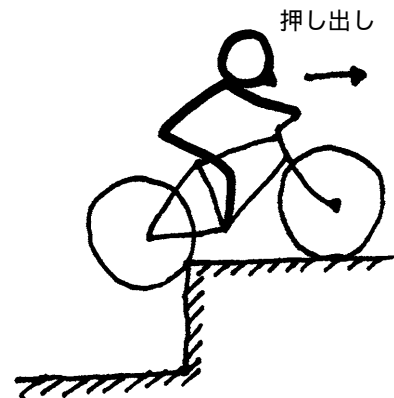
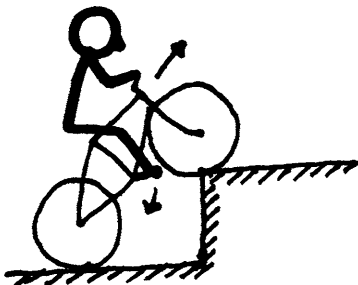
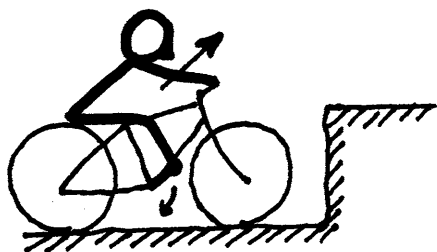
腰の力のため具合と、利き足の上げ具合で、飛び出す距離、高さが変わる。

《ステアケース》

助走が、ほとんどない場合。(但し、高さには、限度がある。)

ステアに割と近めから基本形で、前輪をステアの角に当てる。

そこで、動作を止めないで、すぐ上に伸び上がり、かめにする、又は、一気に上がってしまう。



押し出し

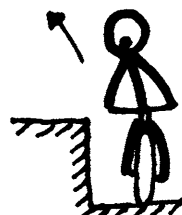
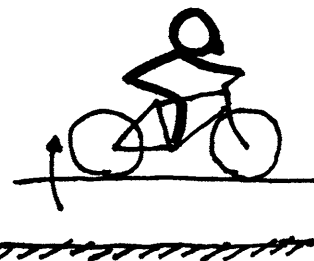
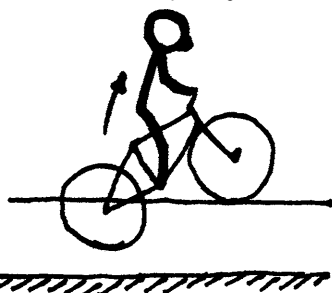
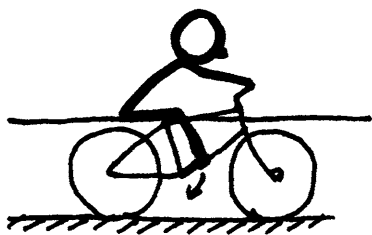
《横登り》(パラレルシステム)

真上へ飛び上がる感じを、つかむ。(やりやすい向きがあるが、出来ればディレーラー側は、避けたい。)

ステアに、平行に並び、基本形で真上ステア方向へ飛び上がる。

前輪は、必ずステアの上へのるようにして、体の重心も、ステア上へ来るように。

後輪を引き上げステアに乗せる、又は、かめにする。(ステアに上がってバランスを崩さないように)



ステア側へ

《谷渡し》

谷渡しの先の、スペースが狭かったり、すぐ、ステアがあるときなどに有効。

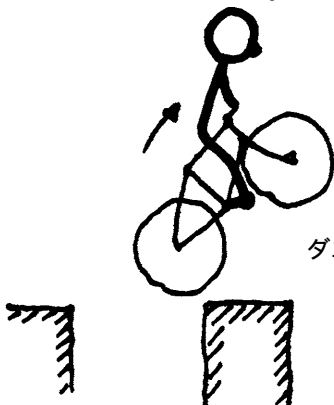
谷渡しの状態から、基本形で、前方へ、ホイールベース分飛ぶ。(この時、リアタイヤのグリップを大切に。)

前のスペースが狭いときは、そのままダニエルで。

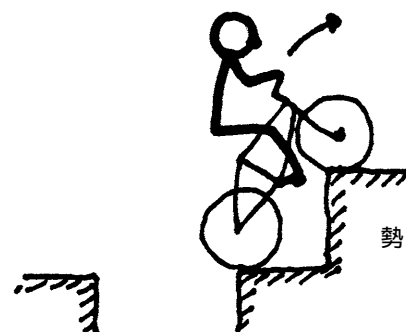
前にステアがあるときは、飛び出しの時に、ステアの角に前輪が当たるように狙い、動きを止めずにステアに上がってしまう。



利き足



ダニエルに



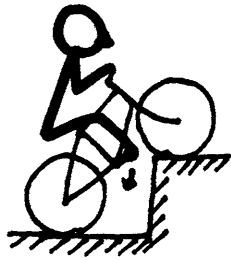
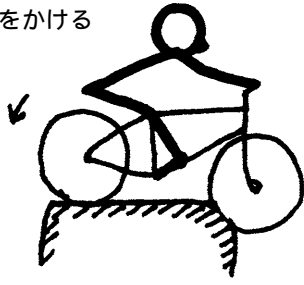
勢いを殺さず

《ダニエルにする》

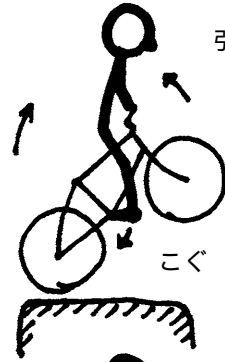
ホイールベースに少し足りない石の上や、フロントが高い所にある場合など。リアタイヤをグリップの良い所へもって行き、腰を後ろへ引きペダルを少し上げる。ハンドルを引き付けながら後輪に全体重をかけるつもりでペダルを漕ぎながら上へ飛び上がる。

ハンドルを引き付けながら後輪で着地し、ダニエルにする。

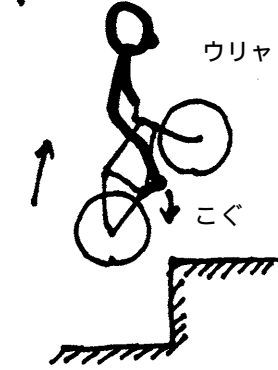
体重をかける



引き付け



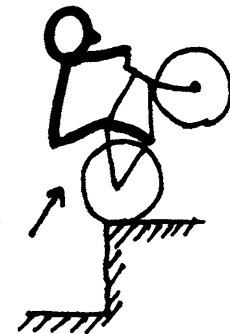
こぐ



ウリヤ!

どうだ!

引き上げ



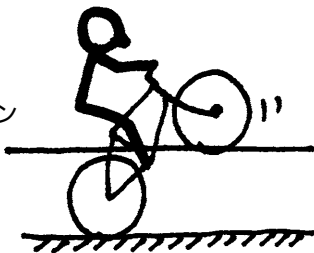
《ダニパラ》

ダニエルしたままでステアの横上りステアに向かって横向きにダニエルしてタイミングを取る。

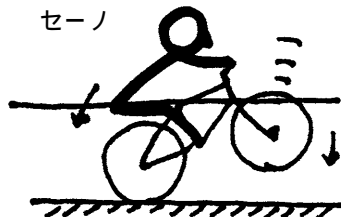
飛び上がる時に普通のダニエルよりフロントを大きく落とし、腰も普通より低く落とす。

その体制で力をためて、ハンドルを引きながら飛び上がる。この時、通常の平行ほど、こぎを入れない。

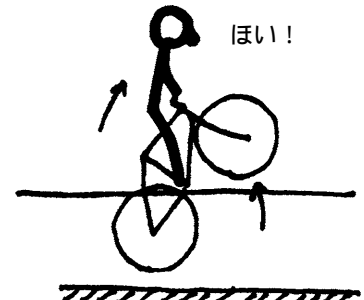
ボン
ボン
ボン



セーノ



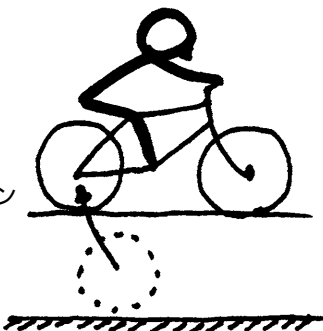
ほい!



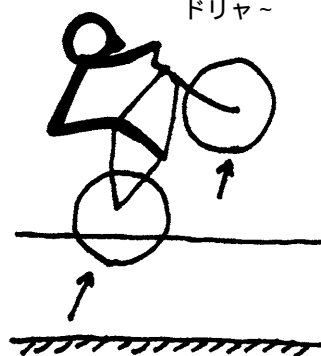
股の間を後ろから前へサドルが通り抜けるような感じでリアタイヤを引き上げる。フロントタイヤを軸にしてリアタイヤが円を描くような感じで。

リアタイヤを直線的に引き上げてきて、腰を大きく引きながらステア上に乗るとダニエルしたまま上れる。

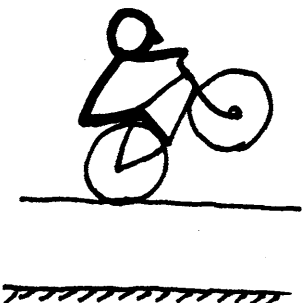
ストン



ドリャー



どんなもんだい!



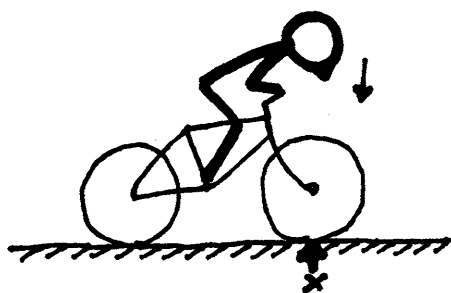
このテクニックは、瞬発力が大切。(腰に貯めた力を、一気に出す。) 後輪のグリップが、最大限に活かせるように、後輪の位置に注意。

このテクニックも、いろんなバリエーションが出来ると思いますので、自分自身のオリジナルテクニックなんかも考えてみて下さい。

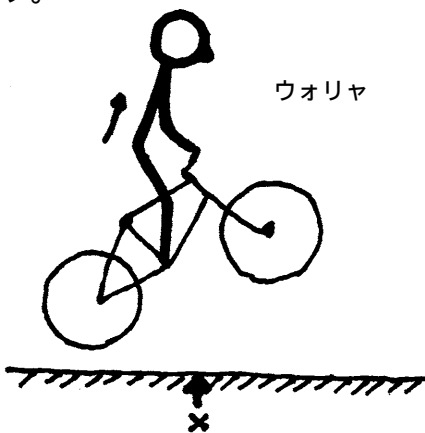
《突き出しのテクニック その1》

同一面の場合

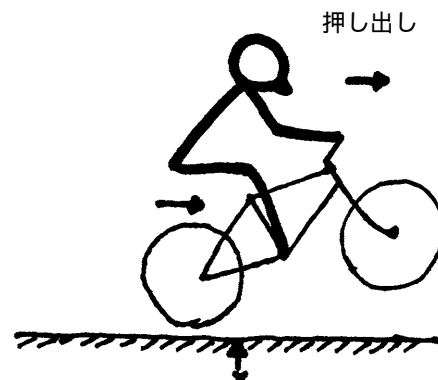
こがずにオットピをするような感じでハンドルに上体をかぶせて力をためます。



その場で上へ飛び上がるような感じで上半身を使ってホッピング。この時ハンドルを素早く引き付けます。



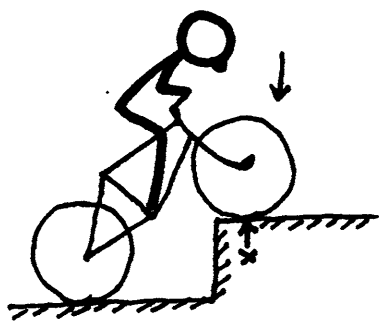
飛びながら手足を前へ送り出すようにして後輪を押し出します。



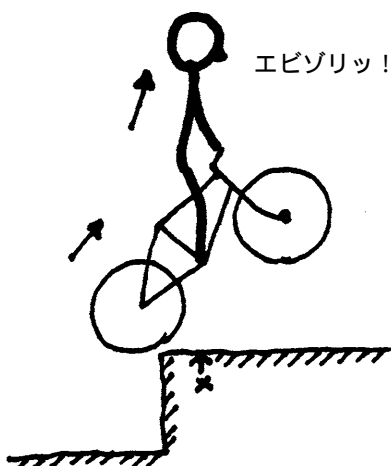
《突き出しのテクニック その2》

フロントタイヤが高い場合

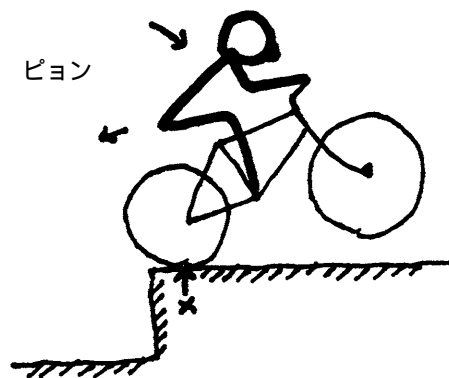
これもハンドルに上体をかぶせるような感じで力をためる。



真上ではなく少し前気味に飛び上がる。飛び上がりは逆海老ゾリになるように。



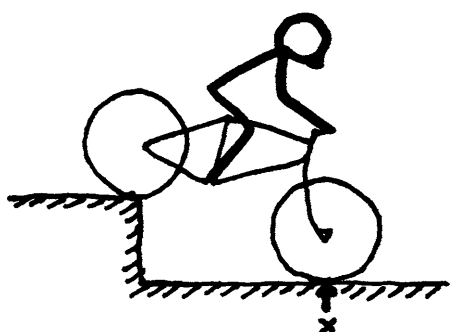
飛び上がった後、反らした板バネが勢いよく戻るような感じで足を降り出すように体を縮める。



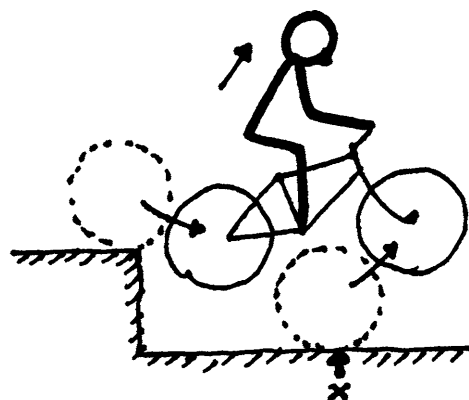
《突き出しのテクニック その3》

フロントタイヤが低い場合

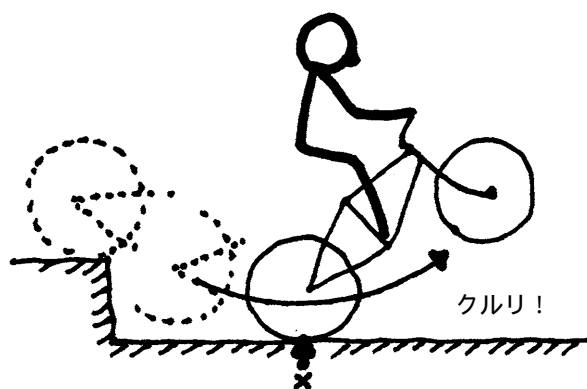
自転車を飛ばして行くと言った感じよりも、肩を中心に自転車を勢いよく回転させる感じで。ハンドルに上体をかぶせて力をためますが、他の場合と違いあまり低くかまえない。



飛び上がりますが、自転車を上げるよりも体を一瞬、空中に維持させる感じで。

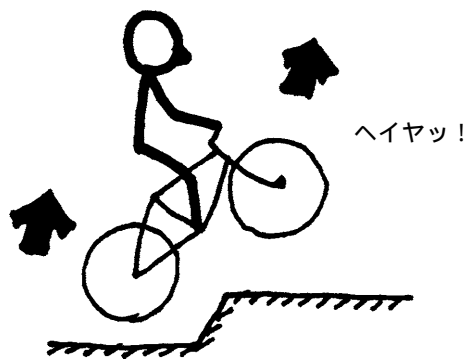


素早く自転車を前方に送り出す。この時、真っ直ぐ自転車を出すのではなく、ハンドルで大きく円を描くように振り回す感じで。

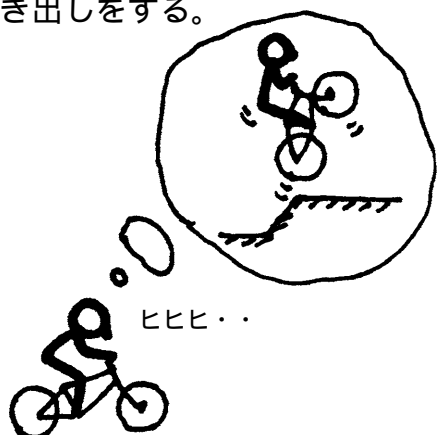


《突き出しのテクニックからダニエルへ》

突き出しで飛び上がる時に、大きめに飛んで自転車と体の間隔をある程度開けるように。



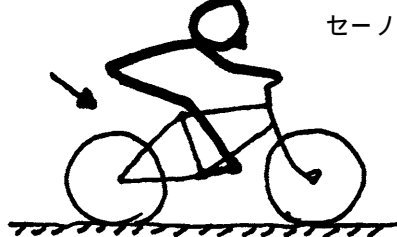
あらかじめホッピングするつもりで突き出しをする。



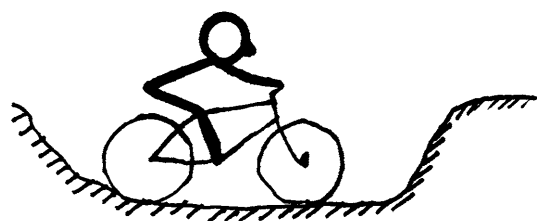
《クランク半回転ジャンプ》

スタンディング体制からおもむろにクランクを半回転させて、逆足前にする。又は、逆足前のスタンディングをする。

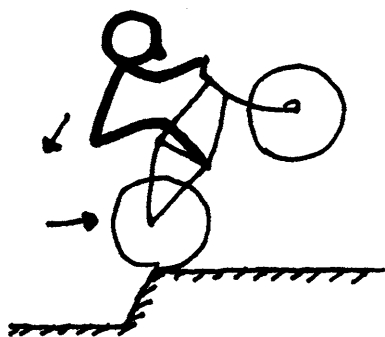
出来るだけ大きく高く腰を引く。スタンディングしていて腰を引いてから逆足にしても良い。



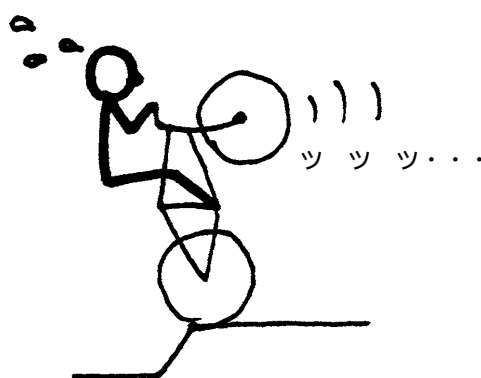
利き足で踏み切ってジャンプ。助走の少ないステアなどに効果有り。



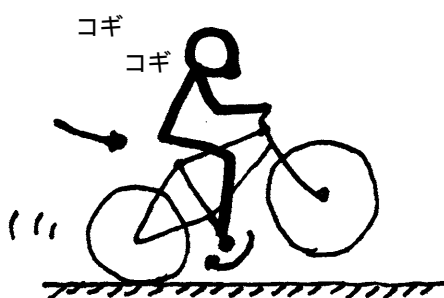
後輪が着地する時に腰を低めに落としハンドルを引き続ける。



勢いがないと竿立ちになり、後ろに倒れ込む場合があるので、思いっきり一番！

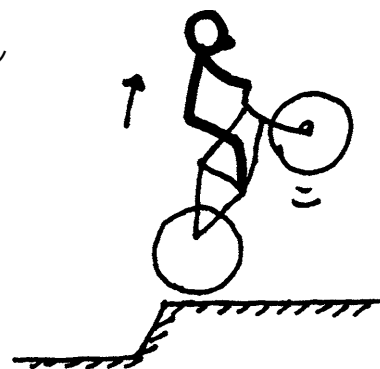


まず体をサドルめがけて前進させながら沈み込ませて、逆足でこぎ始める。

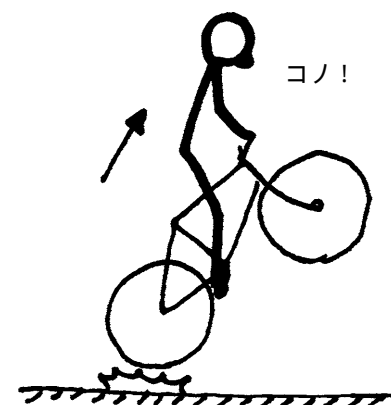


その時点でバランスが取れていればOK、バランスが取れていなければ、すぐホッピングしてバランス修正。

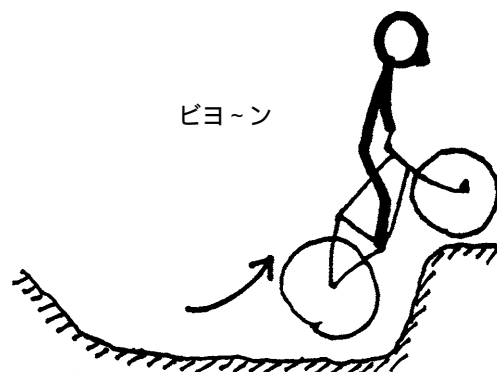
ピョン



フロントアップしながら前方斜め上方向に伸び上がる。ここまでの動きをスムーズに。



ピョ~ン



《ポジションとギヤ比とライディングの関係》

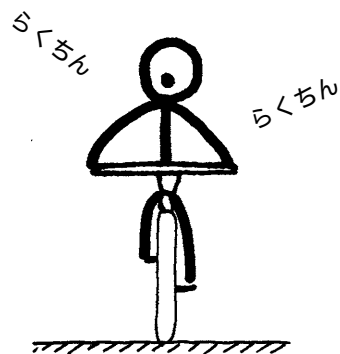
ハンドルの位置によって変わるテクニック。

ハンドルバーの巾は、広すぎないように(巾は70cm以下、できれば64から68cmの間で。)

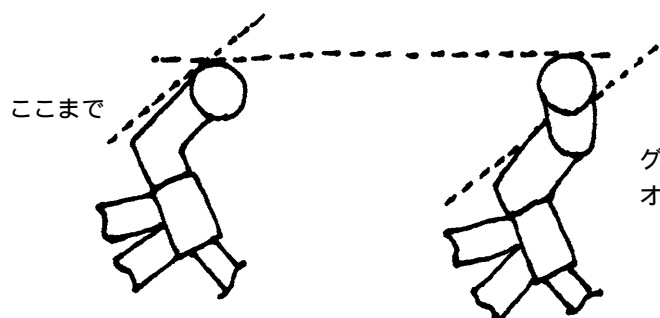
巾が広ければ、バランスが取りやすくなります。

しかし、広すぎると、障害物にあたりやすかったり、

腕が伸び切って、十分な体重移動が出来ない。



バーの形状は、一文字よりも、センターがオフセットされたダウンヒルタイプの方がハンドルのひきつけ量が多い。

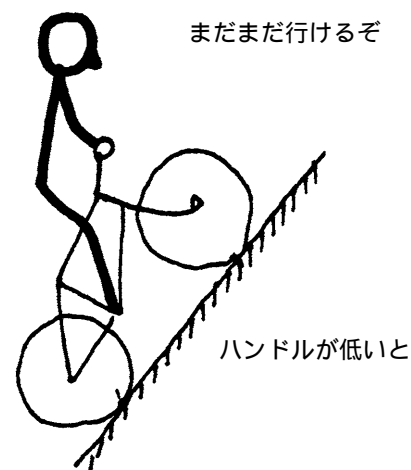
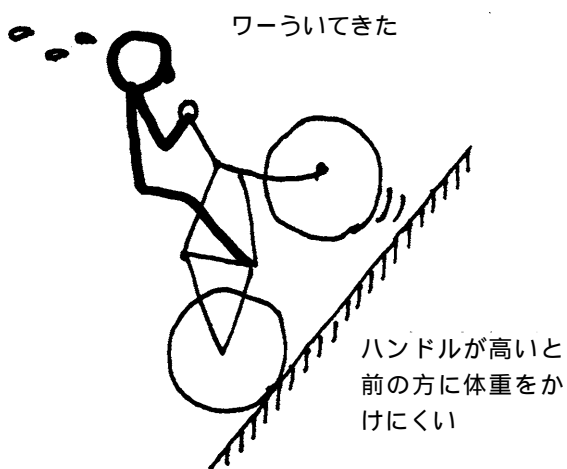


グリップが同じ高さならオフセット分低くなる

グリップが同じ高さならオフセット分低くなる

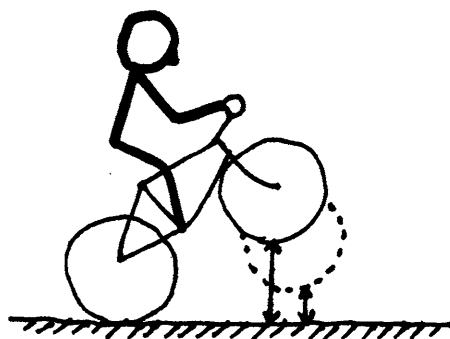
ハンドルの位置関係とテクニック。
ハンドルの高さについて

ハンドルが高くなるにつれて、フロントタイヤは上げやすくなる反面、上りなどでは、フロントの押さえが効きにくくなる。又、重心移動できる量も少なくなる。

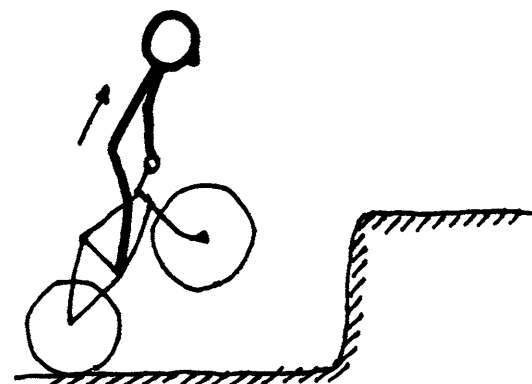


フロントUPなんてらくしよう
らくしよう
ダニエルも簡単さ!

フロントUPはチョットしにくいけどステアケースは行きやすいよ



同じフォームならハンドルが低いほうがフロントタイヤの上がる量が多い。



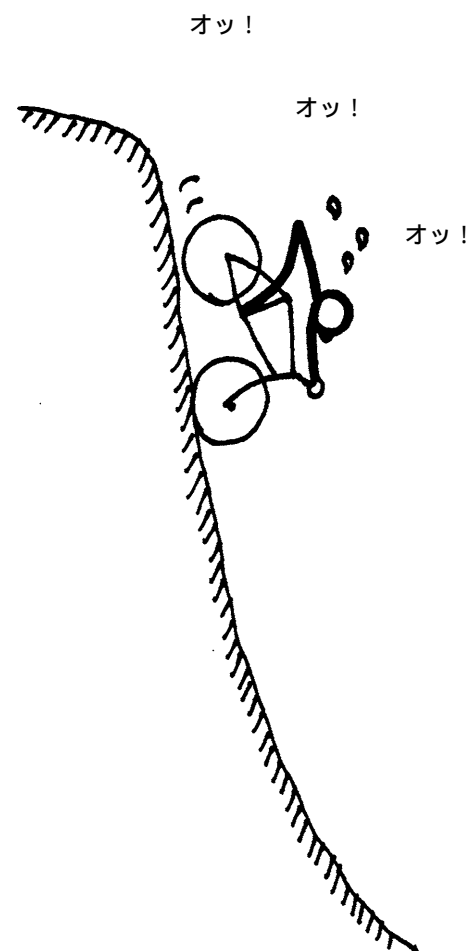
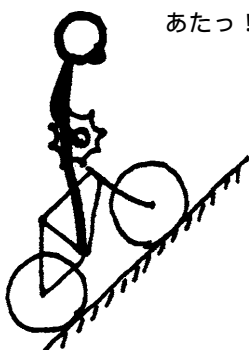
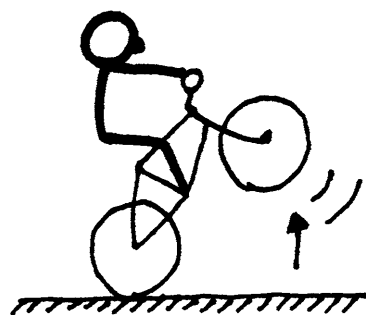
フロントタイヤが同じ高さなら体の伸び上がる力を大きくできる。

《ハンドルの距離について》

ハンドルが近ければ

後輪加重がしやすくフロントが上げやすく、下りにも強くなる反面、リアタイヤを上げにくくなる。

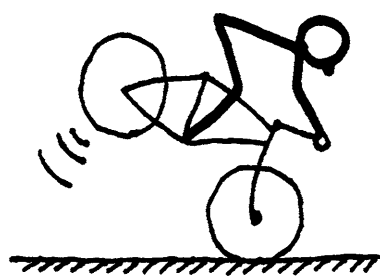
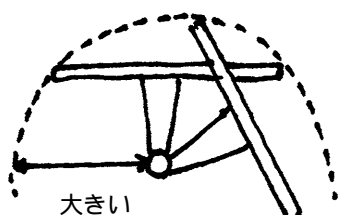
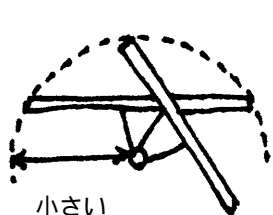
又、近すぎると太股とハンドルが当たりやすくなり、上りのホッピングなどで十分体が動かなくなる。



ハンドルが遠い場合は

ハンドルを切った時のバーの動きが大きくなりそれに合わせて体の動きも大きくなる。

ジャツクナイフはしやすくなるが、自転車自体が一回り大きくなった感じで、もたつとした印象になる。



自分のライディングスタイルにあったポジションに出来るのがベストですが、不得意なテクニックをカバーするポジションを考えるのもよいでしょう。

ギヤ比について

トライアルでは、軽いギヤを使いますが、一体どのポジションがよいのでしょうか。

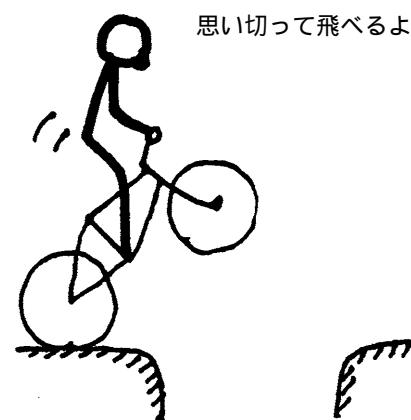
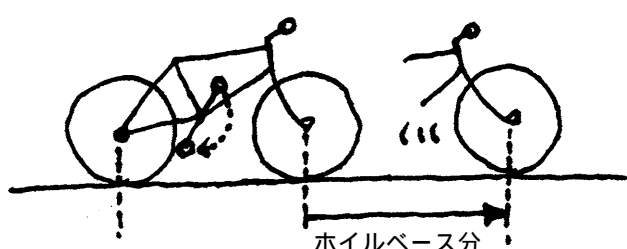
目安としては、自転車のホイールベース分をクランク半回転弱で移動するくらいがよいでしょう。

例えば、フロント20Tに対してリア18T(軽め)又は、17T(重め)くらいです。

20-18(軽め)のギヤは、フロントUPやダニエルがやり易く、水中などの抵抗が大きい所で効果的。

20-17(重め)のギヤは、大きな腕発力、ジャンプとかステアケース等で効果的です。

1.1 ~ 1.2 : 1
フロント リア



最近主流のパワーライディングはこっちの方かな

【あなたは“STANDING STILL”してますか？】

おおかたトライアルの試合に出てくる人は、一通りスタンディングは出来ると思いますが、もしかしてそれは“Standing Still”ではなくて“Standing”なのではないでしょうか。

英和辞典をひもとくと“Standing”とは、“立っている、立つたままの”で、“Still”とは、“静かな、静止した”と、載っています。つまりフロントや、リヤタイヤをホッピングさせないスタンディングと言うことになります。世界選に出場している上位選手をご覧になった方も多いと思いますが、彼らは、必要なとき以外はあまりホッピングしません。又、全日本選手権に出てくるトップライダー達もしかりです。そして、それは、マウンテンバイクにも当てはまるのです。

それでは、トライアルがうまくなればスタンディングも上手くなるのか？と、聞かれればそれは、YES、でありNO、でもあると思います。中には、天性の素質によって上手くなる人もいるでしょうが、多くの人はじみちな努力のたまものなのです。

ステアケースの練習をしようと思えばそれに見合ったステアが必要ですが、スタンディングの練習には、じみちな努力をおしまない気持ちさえあればどんな所でもできます。そしてちょっとした石や、角材などを使えば練習のバリエーションがどんどん広がります。

では、なぜ、“Standing Still”が大切なのか、大きな動作をするときに力をためやすい。グリップの悪い所で安定する。凹凸の激しい所で安定する。フロントやリアを振った後の安定感。予期せぬ自転車の動き、暴れに対処しやすい。他、まだまだあります。

そして、のフロントや、リヤを振る事もスタンディングと同じくらい大切です。自分の思った所へちゃんとフロントなりリアタイヤが行く様に練習して下さい。又、正確なマシンコントロールとバランス感覚があれば、マシンを最小かつスピーディーに扱うことができ、セクション内の時間短縮にもつながります。

【おまけ】

《スタンディングの練習例》

地面に10cmくらいの巾でラインを引き、始めはホッピングしてもかまわないからその中から出ないようにスタンディング出来るように、そして、徐々にホッピングをしないようにする。

今度は、巾10cmくらいの角材で同じように練習する。

公園などでやはり10cm巾くらいの直線をさがし、一本橋の要領で走り、途中で一旦止まり、スタンディングして、又走り出す。

なれてきたらどんどん巾を狭くして行く。

高さがあって不安定な所でスタンディング。(ホッピングしてもかまわないが不安定な所だから実際ホッピングすればするほどバランスを崩しやすい。)

フロントとリアの高さを変えてのスタンディング。(フロントが高い場合、リアが高い場合、又、高さをいろいろ変える。)

高さが変わっても巾が同じなら結局地面でのスタンディングと同じです。高くなればバランスのコントロールと共に気持ちのコントロールも忘れずに。

《フロント、リアを振る練習例》

フロントなり、リアなりを軸にしてホイールベース分の距離にいくつか印をつけ、フロントやリアを振って印にちゃんとのるようになる。なれてきたら印の代わりに角材や石などを使ってみる。又、色々な高さを入れてみる。これは、一例ですから自分なりに練習方法を考えてみて下さい。そしてすばらしいバランス感覚を身に付けて下さい。

【トライアルの試合に出てみよう】

《トライアルのルール》

決められたコース(セクション)をいかに足を着かずにクリアするかを競う競技がトライアルです。そして自転車を使って行うトライアルを『バイクトライアル』と言います。

採点方法は、足着き無しで0点。1回足着き1点。2回足着き2点。3回、4回足着き3点。5回足着き5点。又、転倒、セクションから自転車がはみ出た場合も5点。その他、こまかなルールがありますが、これはBJU(日本バイクトライアル連盟)発表のものに従います。

一つの大会では、数セクションを走り合計減点数の少ない人から順位を付けます。又、年齢やキャリアによって難易度の違う幾つかのクラスにわけてあります。

《セクションの下見》

一つのセクションで数クラスが走りますので、セクション内にあるマーカーで自分の走るコースを確かめるためと、どこをどう行けばスムーズに走れるかという『ライン』を決めるために下見をします。

《ラインを決める》

なるべく走り易そうな所を選び、ターンをする場合などは、なるべく広い所で。

上りや段差のあるときは、できるだけ助走が取れる場所を。

曲がるときには、内輪差を考えて後輪が通るラインを重視。

