



Junior Drive
Shiraishi Racing School

REPORT 報告書

5月 1日 (月) 岡国フォーミュラトレーニング
5月 2日 (火) 岡国フォーミュラトレーニング

5 2023 May

SPORTS KART



Rental Kart Land ISK

舞洲スポーツアイランド

Tommykaira

LAPs

PRO 2-RACING DRIVERS

GARAGE38

Luce ed ombra



Artisanal Racing Group Ltd





21℃

Track
OKAYAMA

Driver
Yuma Sugita

★トレーニングプログラム

- 12:10～ 乗り込み準備&ミラー調整
- 12:30～ フォーミュラ走行枠① 30分
- 13:05～ ロガー&車載映像 解析
- 13:40～ 乗り込み準備&ミラー調整
- 13:50～ フォーミュラ走行枠② 30分
- 14:25～ ロガー&車載映像 解析
- 15:00～ 乗り込み準備&ミラー調整
- 15:10～ フォーミュラ走行枠③ 30分
- 15:45～ ロガー&車載映像 解析
- 16:20～ 乗り込み準備&ミラー調整
- 16:30～ フォーミュラ走行枠④ 30分
- 16:05～ ロガー&車載映像 解析
- 16:30 解散



初日はドライビング面を強化。

2期生の杉田がトレーニングに参加しました。今回は2日間の連日トレーニングとなります。1日目はドライビング面を重点的に行うプログラムが組まれました。

晴れ渡る空の中、1セッション目がスタート。まずは徐々にマシンやスピードに慣れていき、ペースを上げていくための時間として活用しました。

2セッション目からはタイムを狙いに行きます。ハイペースでプッシュすることで、そのドライバーの本来の良い部分と悪い部分が発見できます。この日の杉田も、プッシュすると突っ込み癖が出てしまい、立ち上がりで遅れてしまう症状が現れました。

3セッション目と4セッション目も、ロガーで走り进行分析しては改善を繰り返し行い、走りを修正していきました。





23°C

Track
OKAYAMA

Driver
Yuma Sugita

★トレーニングプログラム

- 09:30～ 乗り込み準備 & ミラー調整
- 09:40～ フォーミュラ走行枠① 30分
- 10:15～ ロガー & 車載映像 解析
- 11:30～ 乗り込み準備 & ミラー調整
- 11:40～ フォーミュラ走行枠② 30分
- 12:15～ ロガー & 車載映像 解析
- 12:50～ 乗り込み準備 & ミラー調整
- 13:00～ フォーミュラ走行枠③ 30分
- 13:35～ ロガー & 車載映像 解析
- 17:30 解散



セットアップを学ぶ

2期生の杉田がトレーニングに参加しました。この日は快晴で1日晴れ予報でした。この日はマシンのセットアップ面を重点的に行うメニューが進められました。

1セッション目は“タイヤの内圧”をメインに行う予定でした。しかしセッション途中でスピンしグラベルでストップしてしまったため、プログラムを進めることができませんでした。

2セッション目で1セッション目で行う予定だった“タイヤの内圧”を進めていきました。まずはフロントタイヤのみの空気圧を変更してコースへ戻っていきました。その数周後に再度ピットインし、今度はリヤタイヤのみ空気圧を変更してコースへ戻りました。前後別々で変更することで、タイヤの内圧によるグリップ力の変化を確認していきます。

最後の3セッション目ではサスペンションのセット変更を行いました。タイヤの内圧変更と同じく、前後別々で変更を加えました。

この日のすべてのプログラムを消化することはできませんでしたが、セットアップによる挙動の変化を感じ取ることができ、杉田にとっては有意義な2日間のトレーニングとなりました。



Yuma - SUGITA (14)

2日間の連日トレーニングで、さまざまなことを試せた杉田。初日は走りの面の改善点が見つけれられたので、次回の成長材料にできるかが重要です。またマシンセットアップによる挙動の変化もしっかり体感できたようでした。来月から一つ上のカテゴリーであるF4マシンによるトレーニングがスタートします。



【トレーニングを終えて】

5月のトレーニングが終わりました。

杉田は7月にフランスでの挑戦を控えているため、この1～2カ月間は彼にとって非常に重要な期間となります。

今、集中的に走り込みを行い、その先に見える“感覚”を見つけることができれば、将来の結果は大きく変わってきます。

そして、来月から4期生たちのトレーニングがスタートします。

Junior Drive講師 白石勇樹





Junior Drive
Shiraishi Racing School

SPORTS KART



Rental Kart Land ISK

舞洲スポーツアイランド

Tommykaira



PRO 2-RACING DRIVERS

GARAGE38

Luce ed ombra



Artisanale Racing Gear & More



Junior Drive
Shiraishi Racing School

