

4²⁰²⁵
Apr





Junior Drive
Shiraishi Racing School

SPORTS KART



舞洲スポーツアイランド



GARAGE38
Luce ed ombra

FTK corporation



PAINT BY
O·N·O.inc

III River inc.



REPORT

4月26日（土） 岡山フォーミュラトレーニング



22°C

Track
OKAYAMA

Driver
Yushi Kitamura

自己ベストタイムを更新

3期生の北村有志(12)がこの日のトレーニングに参加しました。この日は1日春晴れで気持ち良い天候の中トレーニングを実施できました。

この日の北村のテーマは“シフトミスが減らすこと”にありました。前回の走行でシフトミスを繰り返すようになり、大きな課題となっていました。今回はラップタイムを意識せず、シフト操作を改善できるようにと講師から指示がありました。背が伸びてきた影響で自分のシートでは窮屈になりシフトミスが増えてしまったことも原因と考えられたため、シートを自分のものから背の高い先輩ドライバーのシートに変更し、ドライビングポジションを見直して挑みました。

1セッション目から北村は好調な走りを見せます。シフトミスはほとんどなくなり走りに集中できるようになったのか、ラップタイムも自らのベストタイムを大きく更新し、自信を取り戻した走りができるようになりました。しかし2セッション目は流れが変わってしまい、再びシフトミスが多発してしまい、思うような走りができずに終わってしまいました。

そして迎えた最後の走行。流れを良い方向へ戻すべくコースインしてきました。シフト操作の意識を強く持ち、最後はミスを減らすことができました。北村はこの日のテーマであったシフト操作の課題をクリアすることができました。



Yushi - KITAMURA (12)

前回の走行ではシフトミスが多発してしまい、完全に自信が無くなってしまった北村。今回の走行では課題克服に向けて良い流れで終えられました。タイムを意識しないように今回のトレーニングでは北村1名でのトレーニングを実施しました。なぜなら今の北村にはタイム以上に大事な基本操作を大切にしてもらいたからです。そのプレッシャーから解放された北村は、自分の走りに集中でき走りが軽くなった結果、自己ベストタイムを大きく更新しました。改めてメンタルスポーツだと全員が認識できた日でした。





Junior Drive
Shiraishi Racing School

SPORTS KART



舞洲スポーツアイランド

Y's
Parts

GARAGE38
Luce ed ombra

FTK corporation

LAPs
PRO RACING DRIVERS

INLAY
STICKER'S
LOCKOMO

PAINT BY
O·N·O.inc

III River inc.



Junior Drive
Shiraishi Racing School

