

日本学生自転車競技連盟

第16回 欧州遠征事業 (平成26年度 2014年)

報 告 書

JAPAN SPORTS PROJECT

山宮 正 (Tadashi SANGU)

## はじめに

16回目を迎えた「学連欧州遠征事業」は、中京大学から3名の選手が派遣されました。

過去の「報告書」でも多少触れておりますが、近年、世界情勢が不安定になり、当地に到着した際の空港での入国審査が大変厳しくなっていて、入国審査官の質問に英語である程度対応出来ないと入国を拒否される可能性があります。今回の3名は、早い時期から当方と連絡を取り合っていて、この点も十分に準備していたので問題無く入国審査を通過出来ました。

「大学生」という身分の若者の大半が英語を殆ど話せないのは、世界広しと言えど日本だけではないでしょうか？ 過去二十数年において英会話能力を高めるための様々な教育改革が日本国内で行われている様子ですが、一向に改善されているとは思えません。日本語が世界に同じ系列と言える言語が無い極めて特殊な言語であるから仕方が無いことなのかも知れません。

しかし、結局は本人が英会話の必要性を痛切に感じて、本気で努力するしか会話能力の取得は有り得ないと思います。

今年のツール・ド・フランスに中国の選手が初めて出場しました。 **Ji Cheng** 選手（27歳）。彼は総合順位で最初の週からずっと最下位でありながら、全てのステージでタイムオーバーにならず、最終日のシャンゼリーゼにやって来ました。周回コースに入って間もなく発生した落車に巻き込まれ、集団にラップされてしまったため、集団がゴール後にもう1周走り、トップから約9分半遅れで最終日も時間内で走り切り、初出場のツールで完走を成し遂げました。

ベルギー国営 TV 放送では、ツール期間中の特集番組で、**Cheng** 選手のインタビュー録画を放映しましたが、かなりしっかりとした英語を流暢に話していました。

日本の新城選手、別府選手が初めてツールに出場してから既に数年が経ちましたが、彼等に続く日本人選手は未だに登場しておりません。その理由として、日本国内と海外のレースとのレベルの違いばかりが語られがちですが、現在の日本選手が世界に羽ばたけない原因は、それよりもまず「英会話能力の低さ」、次に「世渡りが下手くそ」この2点の方が原因として大きく影響していると思います。

ツールを観ていて分かると思いますが、国籍に関係無く、ほぼ全ての選手がインタビューで流暢に「英語」を話せます。日本の自転車選手の能力は、せいぜい最低限度のコミュニケーションを取れる程度がやっとで、中国の **Cheng** 選手にも遠く及ばない低レベルの選手が殆どと見受けられます。海外のチームで活動するからには、まず「英会話」です。それ以外の外国語は、何処の国、地域に活動の拠点を持つことになるかが決まってからの話。

次に「世渡り（処世術）」に関してですが、国際的なレースである程度の成績を出せば、誰かがお膳立てをしてくれると思ったら大間違い。自分自身を売り込むだけの能力が必要です（そのためにも英会話は必須）。この世渡り、基本となるのは「人間関係をいかに大切にするか」だと思います。スポンサーとして資金を提供してくれた企業、実際に世話をしてくれた人達、こういう周囲の関係者に対し、こまめに近況報告の連絡を取り、繋がりを維持する、とても大切な事です。ところが近年の日本選手の大半が、スポンサーになってくれた企業と関係者に音信不通と言うか、まともに連絡一つ寄こさない、いわば「恩知らず」です。

現在、オランダ、ベルギーのプロチームで監督、マネージャーを務める人達の多くが、私と同年代で同じ時代に同じレースを走った顔見知りの連中です。また、選手をチームに斡旋するスポーツマネージメントの仕事をしている元選手仲間も居ます。今年の初めにこういうルートから「日本の選手を某一流チームに入れる計画があるので、ふさわしい選手が居れば紹介して欲しい」という話が私の所に入って来ました。以前から、たまに類似の話はあるのですが、実力的には、将来的に可能性を持った選手が皆無という訳ではないのですが、当地の活動で世話をして、色々な相談に乗ってあげていたにも拘わらず、その後の進路報告などの連絡さえ寄こさない様では、チームに対して義務を果たせるかどうか信用出来ません。しかも英会話の能力も外国のチームに加わるためには不十分。よって「現時点においては、ふさわしい選手は居ない」と保留の状態です。「世渡りが下手くそ」というのは、こういう点なのです。レース関係筋と常に関係を維持しようとする努力が見られないのです（インターネットが発達し、E・メール、SkypeあるいはSNSなどを通じて、簡単に連絡が取れる様になっているのに有効利用されておられません）。

選手の意識レベルが低下している、と言われますが、処世術の意識（常識と言うべきか）レベルも同様かと思えます。

今回派遣された3名は、当地での活動において英会話の重要性を痛切に感じました。「英語くらい話せなければ、外国では何も出来ない」、この当たり前の現実を実際に体験して初めて実感するのです。また、当地滞在期間中に機材、資金などを提供してくれるスポンサーに対する心構えはもちろん、世話をしてくれた人達への感謝の意識を持つことなども毎年「学連欧州遠征事業」では指導を行っております。

単に競技力の向上のみならず、将来社会人になって必要となる常識、意識の持ち方をこの遠征事業で教える様に心掛けております。遠征に派遣された選手達が大学卒業後にもこの遠征期間中の経験を活かして、優秀な自転車選手としてだけでなく、立派な国際人に成長してくれることを期待している次第です。

2014年 9月 吉日

山宮 正

# JAPAN SPORTS PROJECT

---

## 2014年 学連欧州遠征事業 日程表

9月 3日(水) 日本発、当地到着

4日(木) 午前:ミーティング 午後:トレーニング

5日(金) 午前:トレーニング 午後:休息

6日(土) ベルギー・Berlare 113km ロードレース 15:00 スタート

7日(日) オランダ・Abbenbroek クリテリウムレース 90km 15:45 スタート

8日(月) 午前:休養 午後:トレーニング

9日(火) ベルギー・Bassevelde 118km ロードレース 16:00 スタート

10日(水) 午前:休養 午後:トレーニング

11日(木) オランダ・Roosendaal クリテリウムレース 80km 16:45 スタート

12日(金) 午前:休息 午後:トレーニング

13日(土) 午前:トレーニング 午後:休息

14日(日) オランダ・Hank クリテリウムレース 90km 15:30 スタート

15日(月) ベルギー・Massemen 102km ロードレース 17:00 スタート

16日(火) ショッピング&観光

17日(水) 当地出発

18日(木) 日本帰国

## レース活動状況報告

### 1、Berlare



大会名：特になし

開催日：2014年9月6日（土）

開催場所：ベルギー・ベルラレ

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候： 曇り ほぼ無風 気温：20度

レースの状況： ケルメスレース 113km（約9.4km X 12周）

出走者数： 85名 完走： 76名

#### <競技結果>

窪 選手：3周目に単独で集団から離脱。 4周を終了したところで降ろされました。DNF

西原選手：5周目に単独で集団から離脱。 ちょうど半分の6周を走って降ろされました。DNF

小玉選手：7周目に落車。 その時点で棄権し、救急車でゴール地点まで戻りました。DNF

今年度の初戦となった **Berlare** は小さな湖があり、それに沿ったメインストリートにはレストランやカフェが立ち並び、リゾート的な雰囲気のある街です。 このメインストリートをフィニッシュとした周回コースのロードレースです。

ベルギー・オランダは、8月第2週頃から雨が多く、しかも日中の最高気温が15度前後の異常冷夏が続いていましたが、9月に入って再び穏やかな夏の良い天候になりました。 この日も曇天ながら気温20度で風が殆ど吹いていなかったため、レースを走るには快適な天気でした。

コースは、ほぼ良好なアスファルト路面で道幅も広く、特に難しいコーナーなども無く、比較的簡単でした。 レースには偶数の周回にラップ賞が賭けられていたため、それを狙いに行った9名が2周目に先頭グループを構成しました。 窪選手は集団からこの先頭グループを追走しようと飛び出して、少人数のグループを作りましたが、その中で先頭を少し引いただけで脚が一杯になってしまい、追走してきた集団にも戻ることが出来ず、あつけなく単独で離脱してしまいました。 日本における日頃のトレーニングにおいて、ダッシュを反復するインターバルトレーニングを行っていないので、僅か2回のダッシュで終わってしまったのです。 初戦にして早くも

これまでの練習方法の問題点が浮き彫りになると同時に、自身の限界を感じ取れていない事が明らかになりました。

ベルギーのケルメスレース（周回コースによるロードレース）では、半分が終了した時点で集団に大きな動きがあり、スピードが一気に上がる傾向にあります。この日のレースも6周目にスピードが上がり、西原選手はそれに付いて行けず、単独で集団から離脱してしまいました。若干18歳、今年がU23カテゴリー初めてのシーズンなので、ジュニアよりも遥かに速いスピードで展開する「エリート&U23」のレースに対応出来ないのは、現時点では当然だと思います。

小玉選手は、ハイスピードで展開する集団に何とか付いて行けていたのですが、前を走る選手が補給食を摂取するために多少横方向に動いた際の後輪に前輪を接触させて転倒。後続の選手1名を巻き込む落車事故を起こしてしまいました。ケガは、左ひざ、右大腿部外側、そして両肩に擦過傷を負った程度で大したことはありませんでしたが、支給されたユニフォームは、シャツ、パンツ共にボロボロになってしまいました。落車の原因ですが、密集した集団での走行に慣れていないため、ちょっとした動きの変化に咄嗟の反応が出来なかったため、と考えられます。登坂中心で、集団が直ぐバラバラになって少人数のグループ走行になってしまう日本のレースしか走っていない経験不足によるものと判断します。

## Berlare レース写真



スタート直後の窪選手（左）と西原選手（右）

1周を通過した時点の窪選手（前）と小玉選手（その後ろ）





3周目に入った集団内を走る窪選手  
(写真左)



同じく西原選手（前方内側）と  
小玉選手（後方外側）



ハイスピードに付いて行けず、単独で  
離脱してしまった西原選手

集団の中で小玉選手の前を走る選手が補給食を取ろうとしているところ。小玉選手の落車は、このような状況で前の選手の動きに反応出来ずに発生したのでしょうか。



## 2、Abbenbroek



大会名：特になし

開催日：2014年9月7日（日）

開催場所：オランダ・アッベンブルック

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候： 晴れ時々曇り 微風 気温 20度

レースの状況：1周4km X 25周 のロードレース

出走者数： 69名 完走： 59名（着順が付いた人数）

### <競技結果>

西原選手 3周目に集団から単独で離脱。 4周目から単独で走行を続け、複数回の周回遅になりながらも走行を続けましたが、1時間半が経過した時点で降ろされました。

**DNF**

小玉選手 ちょうど半分の50kmで集団から単独で離脱。 その後2周を独走しましたが棄権しました。 **DNF**

窪 選手 残り10周位までは、メイン集団で無難に走行していましたが、残り数周で集団から単独で離脱。 残り2周で降ろされましたが、54位の着順が付きました。

Abbenbroekのレースは、オランダ連盟のレース日程では「クリテリウム」となっていますが、1周の距離が4kmなので、クリテリウムの規則は適用されず、周回コースのロードレースです。コースは四角形で道幅も広く、良好なアスファルト路面のため、毎年高速なレース展開になっています。今日は風も殆ど吹いておらず、気温も20度の穏やかな天気だったため、高速レースが予想されていました。その予想通りスタート直後からハイペースになり、スピードに劣る西原選手は3周目に単独で集団から離脱。近年オランダのレース（特にクリテリウム）では周回遅れになっても走行を続けさせてもらえる（その時のコミッセールの判断による）ので、単独で走行を続けました。日頃ノンストップでトレーニングが出来ない環境で生活している日本の選手にとっては、良い練習になるので有難い配慮です。西原選手は集団から離脱後、タイムトライアルの良い練習になったでしょう。



小玉選手は集団の後方で何とか走っていたのですが、前日の落車のケガが負担となり、思う様な走りが出来ず、痛みもひどくなって来たため、無理をさせずにレースを止めるように指示して棄権させました（まだ2戦目で、今後4レースを予定していたので）。

窪選手は昨日の教訓を活かし、無謀なアタックをせずに慎重に集団の中を走ったため、後半まで集団内を走ることが出来ました。しかし、レース後半の詰めの段階でさらにスピードが上がった際に離脱してしまいました。離脱する前の周に集団のペースが一時的に落ちて展開が小康状態になった瞬間がありました。この時に集団後方で休まずに思い切って前の方に出る意識があったならば、残りの2周を集団から離脱せずに走れたように見受けられます。この辺りにレースを走る経験の乏しさが見られました（今日のレースでまた一つ、学びました）。

### Abbenbroek レース写真



レース前半の小玉選手

スピードに付いて行けず、3周目に単独で離脱してしまった西原選手





集団内を走る窪選手（前）と小玉選手（後方）



スピードが速いため（平均速度約 47k m/h）、集団の後方を走るのがやっとでした。



集団から離脱してからも単独で走り続けた西原選手。  
今日はタイムトライアルの良いトレーニングになりました。

小玉選手は前日の落車のダメージがあって、思う様に走れませんでした。



レース後半、集団の速度が落ちる状況がありました。この時に窪選手は集団後方で休まず、前に出る意識があれば、残り2周も集団内で走り切れたかも知れません。

### 3、Bassevelde



大会名：特になし

開催日：2014年9月9日（火）

開催場所：ベルギー・バッセフェルデ

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候：曇り 微風 気温 19度

レースの状況：ケルメスレース 118km（7.37km X 16周）

出走者数：48名 完走 37名（着順が付いた人数）

#### <競技結果>

西原 選手 第1周目に単独で集団から離脱、1周終了後に降ろされました。 DNF

窪 選手 4周目に隣を走っていた選手に接触して落車。 後続の6名を巻き添えにして7名の大落車の原因となってしまいました。 本人はケガは左足2か所、右肩の擦過傷程度でしたが、自転車のフレームトップチューブが破損し、リタイア。 DNF

小玉 選手 窪選手の落車に巻き込まれて落車。 転倒後も走りましたが、集団との差が開いていたため、4周終了時に降ろされました。 DNF

Basseveldeのレースは、距離は300m程ですが、本格的な石畳舗装の直線が有り、しかもその直線でフィニッシュとなるハードなコースでした。 ベルギーのレースには、頻繁に石畳舗装の路面が含まれているので、日本からの派遣選手には、当地における最初のトレーニングの際に必ず石畳路を走らせて、石畳の走り方を教えています。 そのため、今日のレースでは石畳路においては、大きな問題となる様な走りはありませんでした。

西原選手は、日本の登坂中心のレースとは全く形態の異なる当地のレースのスピードに現時点では全く付いて行けない状態です。 今日最初の1周目に単独で集団から離脱。 1周目が終了した時点で集団との差が既に開いていたので降ろされてしまいました。

窪、小玉両選手は、最初の3周は集団の中央からやや後方の位置を無難に走っている様に見受けられました。 しかし、4周目に入ると集団は分離していて、後続がなかなかやって来ません。

場内アナウンスで「落車事故が発生した」との放送が入り、それからしばらくして数名のグループが通過。 その中に日本選手2名が居なかったのが落車事故に巻き込まれたと判断し、フィニッシュラインの所で待機していたら、まず小玉選手がフィニッシュラインを通過。しかし集団との差が開いていたので降ろされました。 窪選手はフレームが破損したため、遅れて後から自力で戻って来ましたが、石畳の振動に破損しているフレームが耐えられるかどうか不安だったため、石畳の手前でコースを離れていました。

フィニッシュ地点で同様に落車したベルギー人選手2名から「日本人のために転ばされた！」と強烈に批判されてしまいました。 彼等の話では、「走り方がぎこちなく、しかも頻繁に脇見をしていて危険だった」そうです。 窪選手の話では「隣を走っていた選手に接触されて転倒した」そうですが、ちょっと接触された程度で簡単に転倒している様では密集した集団内を走ることは出来ません。 小玉選手は、窪選手の後ろを走っていて、乗り上げるように転倒した様子です。 ベルギー選手の批判通り、彼等の走り方は不安定で、そして必要以上に周囲の状況を確認するために振り返ったり、周囲から見れば危険だと見られても当然だと思います。 集団走行の基本が出来ていないのです。 日本のレースとの違い、それは集団内を走る技術に顕著に現れています。

#### Bassevelde レース写真



1 周目通過時の小玉選手

同じく窪選手



1周目に単独で離脱してしまった西原選手。  
現時点での力量では当地のレースのスピードに全く付いて行けない状態でした。



石畳を走る窪選手。  
当地での最初のトレーニングで  
石畳走路の走り方を指導しているので特  
に問題無く走れていました。

落車によって窪選手のレーサーシューズは  
破損してしまいました。  
しかし、事前に配布されている「欧州遠征の注意  
事項」で指示されている通り、予備のシューズを  
持参していたため、その後の活動は予備シューズ  
で走ることが出来ました。



## 4、Roosendaal



大会名：第77回 Kermisronde Roosendaal

開催日：2014年9月11日（木）

開催場所：オランダ・ローゼンダール

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候： 晴れ時々曇り 微風 気温：19度

レースの状況：クリテリウムレース 約1.4km X 58周 約80km

### <競技結果>

窪、小玉、西原の3選手は、1周目に集団の最後尾になり、2周目に集団から離脱。

小玉、西原両選手は、2名で先頭交代しながら、窪選手は単独の状態で行進を続けましたが、スタート後15分経過した時点で先頭グループと後続集団に追い付かれました。

集団に戻っても3名揃って全くスピードに付いて行けず、直ぐに離脱してしまいました。

その後、3名の脚並みは揃わず、単独になったり、2名になったり、3名揃ったりしながら走り続けましたが、先頭グループが残り14周となった時点で周回遅れの選手は全員降ろされました。この時点で3名は、先頭に10回もラップされていました。3名共、DNF。

前回のオランダのレース（Abbenbroek）は周長が4kmと長く、しかも4コーナーで道幅も広い簡単なコースでしたが、Roosendaalは1.4kmに8コーナー、コースの半分は荒れたレンガ舗装で道幅の細い箇所もある本格的クリテリウムコースです。

近年、学連ではクリテリウムレースをシリーズ戦で開催していますが、中京大の選手達は「神宮外苑クリテリウム」以外のレースには参加していないようで、クリテリウムには不慣れな様子が見られました。

スタート直後から3名揃ってスピードに付いて行けず、またコーナーリングのテクニックも未熟で、全くレースになっていませんでした。これまでの3レースで既に自分達が日本で走っていたレースとのレベルの違いは感じていたのですが、今日は「まるで違うスポーツを自分達は日本でやっていた・・・」と痛感しました。

また集団から離脱した後、3名が協力し合ってチームロードの様な走りに徹していたならば、周回遅れの回数はもっと少なかったと思います。お互いに協力するべきだったのでは？と考えさせられました。

Roosendaal レース写真



スタート直後の窪選手

僅か2周で3名揃って集団から離脱してしまいました。



小玉選手（前）と西原選手（後方）は、離脱後しばらくは2名で先頭交代しながら走りました。





集団から離脱した際に前の二人に付くことが出来ず、単独走行になってしまった窪選手。

この様に3名で先頭交代を繰り返していれば、もう少し周回遅れの回数が少なかったはずです。



いずれにせよ、集団に追い抜かれる時のスピードに格差が有り過ぎて、集団には僅かな時間しか付くことが出来ませんでした。

## 5、Hank



大会名：特になし

開催日：2014年9月14日（日）

開催場所：オランダ・ハンク

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候： 晴れ時々曇り 微風 気温 21度

レースの状況：クリテリウムレース 周長 1.75km X 51周 約90km

### <競技結果>

小玉選手 2周目に集団から単独で離脱。 独走状態で走り続けましたが、先頭に6回ラップされた時点で腹痛のため棄権。 DNF

西原選手 3周目に集団から単独で離脱。 独走状態で走り続けましたが65分経過した時点で腰痛のため棄権。 先頭には4回ラップされていました。 DNF

窪 選手 4周目に集団から離脱。 同じ時に離脱した選手3名と4名のグループを構成して走行を続け、先頭にラップされた後に続く集団に戻り、さらに離脱を繰り返しながら走り続けましたが、先頭が残り17周になった時点で降ろされました。先頭には6回ラップされていました。

11日（木）のクリテリウムレースと同様にスタート後、数kmで3名共に集団から千切れてしまいました。 今日のコースは、1.7kmに11コーナーもあり、前回のRoosendaalを上回るテクニカルコースだったので、最初から予想された結果でした。

それでも前回のクリテリウムよりは、コーナーの走り方が多少安定してきた様子が窺えました。

小玉選手の腹痛（脇腹）は、独走状態になってからも「練習」と割り切って、思い切り追い込んだ走りをしたためと思われます。

西原選手の腰痛は、当地に来てからレースだけでなく、トレーニングもノンストップで走れる環境で走っているため、これまで経験していない負荷が掛かっている（肉体的疲労）のでは？と考えられます。

窪選手は、同時に集団から離脱した選手が複数居たため、少人数のグループで走ることが出来たので、他の2名よりも長い距離を走行出来ました。 しかしながら、現在の力量では先頭グループはもちろん、集団のスピードにも付いて行けない状態です。

## Hank レース写真



スタート直後、180度旋回する下りのコーナーを走る小玉、窪両選手。

注：窪選手は落車によって支給されたウェアを1枚破損し、2日連続するレースではウェアが足りず、この日は中京大のユニフォームを着用しました。

西原選手のコーナーリング。  
時計回りのコーナーは、日本選手が苦手とするコーナーです。



レース前半、同時に離脱した3名の選手と小グループを構成して走る窪選手。



小玉選手は、集団から離脱してからも全力で走行を続けたため、かなり追い込んだ状態となり、腹痛を起こしてしまいました。

ラップされたグループに少しでも付いて行こうと頑張る窪選手。しかし、スピードが違い過ぎて僅かな距離で離脱を繰り返しました。



西原選手もラップされたグループに付いて行こうと努力しましたが、窪選手と同様に離脱を繰り返していました。

## 6、Massemen



大会名：特になし

開催日：2014年9月15日（月）

開催場所：ベルギー・マッセメン

参加者：選手3名（3名共、中京大学）

窪 翼

小玉 凌

西原 祐太

天候：晴れ 微風 気温：23度

レースの状況：ケルメスレース 6.8km X 15周 102km

出走者数：53名

### <競技結果>

西原選手 2周目に集団から単独で離脱。 3周目に入るゴールライン通過の時点で降ろされました。 DNF

窪 選手 7周目に集団から単独で離脱。 8周目に入るゴールライン通過の時点で降ろされました。 DNF

小玉選手 第3グループ（先頭11名、第2グループ12名に続く最終グループ16名）に残りましたが、先頭グループとの差が付いたため、14周で24位以下を決めるゴール勝負となりました。 着順は34位。（着順が記録されたのは40位まで）

これまでのレースと同様、西原選手の現在の力量では、今日のレースのスピードには付いて行けませんでした。

窪選手もレース中盤に11名の先頭グループを追う集団が活発に動き始めた際のハイスピードに付いて行けず、千切れてしまいました（今回もちょうど半分を経過した時にペースが上がりました）。

小玉選手は、今日は巧く流れに乗り、集団の中程よりやや後方の位置を走ることが出来ました。後半には積極的に最終グループからのアタックを試みるなど、ようやく「レースに加わった」という感じでした。 最終戦において、走り方のコツを掴んできた様子でした。

元々、日本国内での成績も小玉選手が一番上なのだそうで、今日のレースの結果が3名の現時点での実力の順番として現れた結果となりました。

Massemen レース写真



2 周目に入った集団内を走る 3 名。  
左から小玉選手、窪選手  
西原選手。

レース前半の窪、小玉両選手

窪選手も前半は比較的良い位置を走っていました。



今日のレースで、小玉選手はコーナーの走り方も日本選手 3 名の中では一番安定していました。



レースが中盤になってスピードが上がり、最後尾になってしまった窪選手。

そして単独で集団から離脱してしまいました。

(左脚の落車のキズが痛々しい)



小玉選手は最終戦で初めてレースの戦いに加わることが出来ました。日本国内でさえも実績の少ない選手としては上出来でしょう。(遠征期間中に進歩が確実に見られました)

## まとめ

### 1、準備段階・機材など

中京大学からは過去に3名の選手が派遣されていて、遠征経験のある先輩達から遠征に関する話を聞いていたので、大きな問題となる準備不足は見当たりませんでした。また、早い時期から当方とE・メールによって連絡を取って質問事項に対応していたので到着時の空港での「入国審査」に対する準備なども各自出来ていた様子です。

唯一の問題点は、メール連絡で持って来る様に指示していたにも拘らず、「完組車輪専用の特殊工具」を持参しなかった事です。近年、完組車輪の使用が普通となりましたが、各メーカーのハブシャフトを調整するハブスパナ、リムの振れ取りに必要なニップルレンチなどの規格、形状が異なっています。メーカーによっては、モデルが違うだけで別の工具が必要になるので、実に厄介です。従来のオーソドックスな車輪は、殆どのメーカーが統一の規格を採用していたため、写真左側の工具があれば調整が可能でした。しかし、メーカー毎に別の工具が必要で、もしもその工具が滞在地近郊の自転車店などにもなかった場合、持参した機材は使用不可能になってしまう可能性も有り得ます。

今回、初日に自転車を組み立てた時点で西原選手の前輪ハブに遊び（ガタ）が発見されましたが、専用の工具を持って来ていなかったために、早速近郊の自転車店に行かねばならず、無駄な時間と交通費を費やしております。小玉選手が落車した時もリムに振れが生じて調整が必要となりましたが、専用のニップルレンチが無かったため、これも自転車店まで行く羽目になりました。幸いにして近郊のお店に工具があったので修理が可能でしたが、当地で普及していないメーカー、モデルならばお店にあるとは限りません。完組車輪を持参する場合、もしも専用工具を持っていないのならば、買ってでも持参しなければならないのです。



写真左側の金属製のニップルレンチとハブスパナは、従来のオーソドックスな車輪全てに対応する工具。

右側は、Mavic社の専用工具。

しかし、これは旧モデル用なので現在普及している製品には使用不可。

メーカー別だけでなく、モデルが変わると工具も変わるので実に厄介です。



## 2、日常生活、食事、その他

今回派遣された3名は、中京大自転車部の寮で共同生活をしているので、当地での生活もその延長線上でした。 昨年のように4名がそれぞれ別の大学で異なる環境で生活していた寄せ集めグループとは異なり、お互いが特に気を使う必要も無く、大変良かったと思います。

食事も大学の寮では当番制で自炊生活をしているため、当地でも到着日と最終日を除き、完全に自分達で買い出しに行き、自炊に徹していました。 因みに当地は外食の値段は日本よりもかなり高いのですが、スーパーマーケットで売られている野菜、肉類の価格は日本よりも安いので、自炊生活を問題無く（面倒がらずに）こなせば、食費は日本での生活とあまり変わらない程度（むしろ多少安い位）で抑える事が可能なのです。（その時々の為替レートに左右されますが）

今年の遠征事業は、天候に恵まれました。 2週間の間、試合も練習も全く雨に降られませんでしたが。 しかも日中の気温は20～23度。 風も穏やかで、暑からず、寒からず、半袖シャツに半パンでレース、トレーニングを走るのが快適な日々が続きました。 そのため、レース当日朝の調整トレーニングも順調に行え、用意していた固定ローラーは一度も使用しませんでした。

### \* 「荷物点検カード」作成・利用の奨め

第4戦オランダ・Roosendaalのクリテリウムにおいて、窪選手がホテルにヘルメットを忘れてくるという出来事がありました。 既に着替えを済ませ、ゼッケンも取り付けて、スタートまであと40分を切った時点で気が付きました。 オランダのコミッセールの方々が大変親切で、場内実況放送を行っているアナウンサーに頼んで「ヘルメットを忘れた日本の選手にヘルメットを貸してくれる人は居ないか？」と放送してもらったところ、貸してくれる人が現れ、スタートすることが出来ました。（この日は前座にジュニアとベテランカテゴリーのレースも開催されていたのです） この様な運の良いケースは稀であり、レース出場に必要な用品類を忘れると遠征期間中の貴重なレース参加が無駄になってしまいます。 特にシューズは他人のモノはサイズのみならず、プレートの位置関係、ペダルの種類の違いなどがあるので、借りる訳には行きません。

私は現役選手時代、試合に持って行く荷物を重要な物から順番に書き並べた「荷物リスト」を作成し、それを適当な大きさのカードにしてビニールケースに入れていました。 カードをチェックしながら順番にバッグなどに納めれば、忘れ物を防ぐ事が可能です。

<荷物点検カードの例>

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1、ライセンス&出場許可書    | 8、アームウォーマー   |
| 2、ユニフォーム シャツ&パンツ | 9、レッグウォーマー   |
| 3、シューズ           | 10、タオル&シャンプー |
| 4、ヘルメット          | 11、安全ピン      |
| 5、グローブ           | 12、長袖（防寒）ウェア |
| 6、ソックス           | 13、帽子        |
| 7、アンダーウェア        | 14、スタートオイル類  |

## \* 「クレジットカードの重要性」に関して

欧州（EU 圏内）では統一通貨ユーロが一部の国を除き利用されているため、近隣諸国との行き来において両替が不要となりました。そのため、かつては街の銀行でも外貨を簡単に両替可能でしたが、現在では空港以外の一般の銀行は完全に外貨両替業務を止めてしまいました。

また、テロリストへの資金流入を防止するため、トラベラーズチェックも殆どの銀行が受け付けてくれなくなっています。とは言え、多額の現金を所持するのは危険です。そこで必要となるのがクレジットカードです。特に予想外の出来事、不慮の事故が発生した際には不可欠です。

今回の遠征第3戦ベルギー・Basseveldeのレースで窪選手が落車した際にカーボンフレームのトップチューブが破損してしまいました。翌日の朝一番で近郊の自転車店（私の良く知っているお店）に行ったところ、運が良い事に店頭在庫に同じサイズの完成車が特別な価格で出されていました。その完成車のフレームにこれまで使用していたパーツを翌日（11日）の朝までに組み替えてもらい、11日夕方のレース（オランダ・Roosendaal）に出場しました。

こういう事態では、クレジットカードでの支払いが最も簡単で確実です。生活、活動費のみを現金で用意しているだけだったならば、残り3レースは見学になっていたでしょう。

しかしクレジットカードの所持が本当に重要になるのは自転車の機材購入のためよりもケガや病気の治療を当地で受ける場合です。特に入院、手術などが必要な時です。

学連欧州遠征事業では現在に至るまで病院で治療を受けるケガ、病気は発生しておりませんが、当方の別業務において、選手が不慮の事故で手の親指の靭帯が切れてしまう事故がありました。

医師の診断では「明日にでも手術で縫合しないと靭帯が縮んでしまって接合が困難になり、下手をすると親指を動かせなくなる」という状態でした。そこで医師の紹介によって大きな病院で手術を受けられる運びとなったのですが、その際に手術代を支払える保障としてクレジットカードが必要となりました。自転車競技だけでなく、スポーツ活動を海外で行う選手は、必ずカードを用意しなくては緊急事態に支払いの保障が無いという理由で治療を拒否される可能性があるのです。一般の旅行者も同様でしょう。もはやクレジットカード無くして海外旅行は出来ない世の中になっています。

学連の遠征事業の場合、20歳未満の選手も派遣の対象となります。日本では20歳未満は自分ではカード取得が困難ですが、保護者（ご両親）の加入しているカードの「ファミリーカード」を発行してもらえば良いのです。ファミリーカードは20歳未満だと海外でのキャッシング（AT機などによる現金引き出し）を制限している信販会社もあるそうですが、スーパーマーケットやお店での買い物、病院などの医療機関での支払いは可能なので問題ありません。

注：旅行会社を通じて加入する「海外旅行者保険」は、保険会社が指定する病院（ベルギーでは一箇所のみ）では医療費は保険会社に請求されますが、その他の医療機関では被保険者自身が支払い、帰国後に日本で保険会社に請求する方式になっています。よって、医療費支払いの保障となるクレジットカードは不可欠となります。

### 3、各選手の問題点と今後の課題

今回派遣の3名は、最終戦の小玉選手の走りを除いて、戦いに全く加われない状態（レースになっていなかった）で、直ぐに離脱して周回遅れを繰り返したり、あっけなく降ろされてしまいました。そのため、個別に「レースの走り方の問題点」を指摘出来るレベルでは無く、自転車競技をゼロから始める必要があると思いました。3名共、最初のレースを走った後、「これまで日本で走ったレースとは全く違った」と感じていました。その後、オランダのクリテリウムを走り、「今まで自分達は日本において全く違うスポーツをやっていた」と痛感しています。おそらく学連のレースに出場している一般の学生選手の大半が今回の3名と同様、あるいはそれ以下のレベルにあると想像します。

彼等の共通した問題は、自転車競技の基本となる3大要素 ①瞬間的なスピード ②そのスピードの持続力と反復能力 ③集団走行の技術 が身に付いていない点です。

その原因として考えられるのは、まず多くの大学自転車部の練習方法がロード中心で、しかもその内容が単調な「高速サイクリング」になっているためではと？考えられます。また、日本の道路交通事情では信号が多く、山岳地帯の登坂以外でノンストップで走れる環境が少ないため、持続力、耐久力を養う事が困難です。集団走行に関しては、日本の国内レースの大半が登坂を中心としたコースで行われるため、集団が直ぐにバラバラになり、少人数のグループあるいは単独走行になりがちのため、集団走行の技術が身に付かないのでしょう。

近年、学連では平坦地のクリテリウムレースを頻繁に開催しておりますが、過去数年の派遣選手を見ると学連のクリテリウムレースに多く出場し、ランキングで上位に入っている選手は、当地のローカルレースでは、ある程度戦いに参加出来ております。オランダでは「クリテリウムには自転車競技に必要となる基本的要素が凝縮されている」として、まずはクリテリウムを巧く走れる様に選手を育成するシステムが確立されています。この観点から、学連が年間通じてクリテリウムを多く開催しているのは、日本の選手育成に大きく貢献していると思います。

今回派遣の3名は、「神宮外苑クリテリウムレース」以外にクリテリウムレースの出場経験が無いそうですので、今後はもっと積極的に出来る限り多くのクリテリウムレース、そしてトラックレースに出場すべきでしょう。

#### **\*窪 翼 選手**

第1戦ベルギーのレースで先頭グループを追走しようと小グループの中で積極的に前を引いたのは良かったのですが、たった2回前に出ただけで脚が一杯になって、さらには追走してきた集団の中に留まることも出来ませんでした。これまでの練習にダッシュを反復するインターバルトレーニングを取り入れていなかった証拠です。今後のトレーニングの課題です。

窪選手は、当地に到着した翌日、最初のトレーニングにおいて私の隣を並走していて、お互いの肘がほんの僅か接しただけで慌てていました。日本のレースが密集した集団での展開が少ないために左右の選手との間隔の感覚が養われていないのです。それが悪い結果として現れたの

がベルギーBasseveldeでの落車でしょう。事故の瞬間を見ていた訳ではないので分かりませんが、7名を巻き込む落車事故の巻き添えになったベルギー選手の話、そして本人の話でも事故の原因は窪選手が他の選手と接触したためと思われます。本人の話では「隣を走っていた選手にぶつけられた」そうですが、隣の選手と接触した程度で簡単に転倒してしまうのは、練習の時と同様に驚いて慌てたからではないか？と考えられます。前述の様に今後は登坂中心のロードレースだけでなく、集団が密集しているクリテリウムレースに多く出場し、集団走行を身に付ける必要があります。

### \*小玉 凌 選手

窪選手と同様に密集した集団内での走行に慣れていないため、ベルギーのレースでは2回続けて落車しています。日本のレースが小グループ、あるいは単独走行になりがちなので、近接した周囲の選手の動きに対して瞬間的な反応が出来ないのです。レース中、ただ漫然と走っているので、咄嗟の動作が取れていないと見受けられます。前後・左右に選手がピッタリと付いた状態の集団走行では、常に周囲の動きに反応出来る身構えと集中力が必要となります。特に高速で展開する平地レースでは、瞬間的に反応する「運動神経」が重要となります。

日本では「自転車レースは他のスポーツが全くダメな人でも強くなれる」などと言うとんでもない迷信が本気で語られている様子ですが、そんなレベルの人が通用するのは日本だけで、いかに日本の自転車レースが本当の自転車競技とは異なるスポーツであるかを物語っています。

自転車競技には高度な運動神経、それも特に球技スポーツ（サッカー、野球、バレーボールなど）やアイスホッケーなど、スピードのある瞬間的な運動神経、運動能力が必要であり、これらのスポーツを苦手とする人達は、簡単に落車します。そして、優秀な選手に成長する可能性は極めて低いのです。しかし、小玉選手の場合、最終戦までにレース感覚を掴み、コーナーリングも短期間の間に3名の中では一番安定して来ました。よって、運動神経の問題ではなく、これまで日本で経験していない別のスポーツとも言えるレースに慣れていなかった、と考えます。

小玉選手も今後日本において、1レースでも多くクリテリウムレースに出場し、高速で集団内を走る感覚を身に付ければ、もっともっと走れるようになるでしょう。

注：陸上競技のマラソン（ランニング）と自転車ロードレースは、全く異なるスポーツです。ところが日本では、市民マラソンに参加する感覚で多くの人が自転車ロードレースに出場している様子です。前述の様に自転車ロードレースは「高度の運動神経」を要求されるスポーツです。マラソンの様に自分自身との戦いの世界では無いのです。タイムトライアルレースにしても高速でのコーナーリング、ダウンヒルなどが伴うので、本来は他のスポーツ（特に球技スポーツ）が苦手な人は、安易にレースに出場するべきではない、そういうスポーツなのです（日本のロードレースで落車事故が多発する最大の原因かと思えます）。

### \*西原 祐太 選手

現在の力量では当地の「エリート&U23」カテゴリーのレースは、走れないでしょう。

コーナーリングの技術が未熟で、コーナー後の立ち上がりの瞬発力（ダッシュ）も不足しています。西原選手に限らず、日本から派遣されて来る選手の多くが高校も自転車部に所属していたにも拘わらず、コーナーリングの基礎技術を全く教わっていないという問題があります。

西原選手も窪選手と同様にダッシュを繰り返すインターバルトレーニングを日頃の練習に工夫して取り入れる必要があります。

中京大の問題は、近くに自転車競技場（トラック）が無いため、合宿など特別な期間以外にトラックでのトレーニングが出来ない点にあります。当地のレースを走り、自らのスピードの無さを感じた西原選手は、高校時代はトラック練習が中心でした。そして高校時代の方が現在よりもスピードがあって、この様なレースに対応出来たのでは？と感じています。

これも西原選手に限らず、高校自転車部時代にはトラック中心の練習を行っていたのが、大学の自転車部に入ってからロード練習のみになり、スピードとその反復能力が低下している選手が多い様に見受けられます。利用出来るトラックが近くに無いならば、ロード練習の中にトラック練習と同じ位の負荷を掛けた反復練習などをもっともっと工夫して取り入れなければならないでしょう。

西原選手はまだ1年生です。過去に1年生で派遣された選手で、いきなり好成績を出せた選手はおりません。中京大OBの中根選手も1年生で派遣されて、最後までまともに走れたレースは1レースもありませんでした。しかし、当地での経験を活かし、その後飛躍的に成長したのは周知の通りです。西原選手自身が「1年という早い時期に現実を知ることが出来て良かった！」と語っています。残りの大学時代に大きな進歩を見せてくれるであろう、と期待します。

### \*3選手、共通の問題点

3名共、頻繁に下を向いて走る癖があります。



写真右は、西原選手  
写真左は、小玉選手



写真左は、小玉選手

写真右は、窪選手

いずれもオランダ・Roosendaalのクリテリウムレースです。

写真に複数回、このようなシーンが写っているということは、かなり頻繁に下を向いて走行しているのでしょう。

「下を向いて走ってはならない!」、自転車競技の基本中の基本です。ところがこの数年、派遣されて来る多くの選手が下を向いて走る様になっています。

私が大学生の頃（77～81年）、当時全日本の監督、コーチだった方々が、複数の大学が共同で行っていた合同合宿などに講師として指導に訪れてくれましたが、その講義では必ず「絶対に下を向いて走ってはならない」と話されておりました。近年の指導者（特に高校自転車部の顧問先生）は、こういう基本を教えていないのでしょうか？

オランダ人の選手ですが、私の知人が2名、下を向いて走っていたために不測の事態に咄嗟の対応が遅れて、事故死しています。実に危険ですので、直ぐに改める必要があります。

#### \* 手本にならない近年の欧州プロ選手達

この数年、欧州プロ・ロードレースにおいて、落車事故が増えています。特に今季「春のクラシックレース」は悲惨な状況でした。これを問題視して、ベルギー国営TV放送のニュースではその原因分析を行った位です。落車が多くなっている原因として「集団の人数（出走者数）が多すぎる」「道路に環状交差点や中央分離帯が多くなったため」「機材の問題」「特殊な薬品（即効性のある鎮痛剤）によって反応が鈍っている」「無線機使用による弊害」そして「選手達の意識変化」などが挙げられています。

プロのレースを観ていて気が付くのは、周囲を考えずにいきなり蛇行したりする自分勝手な動きをする選手が近年かなり居ます。また集団のゴール勝負の際にチームプレーに拘り過ぎているのも大きな要因でしょう。ゴール手前までエースを引っ張り、いきなり踏むのを止めて減速するので後続は蛇行して回避するしかなくなり、それが大落車を引き起こしているケースがあります。また、エースがどこに居るか確認しようと高速時に脇見をして、前の選手の後輪に接触して転倒、後続を巻き込む大落車になる、などなど。そして下を向いて走っている選手も多く見受けられるのも最近の傾向でしょう。こういう近年のプロ選手達の危険な走り方は、手本にならないどころか悪い見本なので、決して真似をしない様に注意が必要です。

## あとがき

今回派遣された3名が所属する中京大学からは過去に3名の選手が欧州遠征を経験しております。その先輩達から「ベルギー・オランダの欧州遠征には、絶対に行くべき！」と強く勧められていたそうです。そして、彼等を魅了していたのは、過去に当方がお引受けしているこの事業に派遣された選手の多くが、帰国後に飛躍的な進歩を遂げているという事実です。

「過去に派遣された選手達と同様、自分達も強くなりたい!」、そういう思いを強く持っていました。3名は、当地で最初のレースを走った日から頻りに「本当に来て良かった!」と何回も言っていました。それだけ多くの物事が新鮮であり、勉強になったのだと思います。

では、外国ならばどこでも同じ様に日本の選手が、それも海外遠征が初めてというレベルの初心者の方が有意義な活動が出来るのかどうか? 遠征を経験した者にしか分からないと思いますが、そういう単純な話ではありません。当方が指導を担当しているベルギー・オランダの欧州遠征に参加した選手がその後に進歩しているのは、以下の理由によるものと考えております。

- 1、短期間に出場出来るレースの数とその内容。(ベルギーとオランダの異なったレース経験)
- 2、一箇所滞在で、レースには遠くても1時間半程度の旅程。しかも思い切り走れる練習環境。
- 3、トレーニングにも当方が同行し、走りながら選手に指導を行っている。
- 4、選手一人一人とのコミュニケーション(会話)を大切に、各自に必要なアドバイスを与えている。(各選手の個性に応じた指導)
- 5、当方が日本のレース内容、選手達の置かれている日本の状況のある程度察することが出来るので、それに対応した適切なアドバイス(帰国後のトレーニングの方法など)を伝授している(それを帰国後に工夫して実践した選手が飛躍的に成長しています)。

以上の様な活動は、簡単に別の場所、他の指導者(世話人)に出来る内容ではございません。

今回派遣の選手達はそれを分かっていました。遠征経験のある先輩達から活動内容を聞いていたからです。

窪選手、小玉選手、西原選手、この3名は現時点では全くレースで戦えるレベルではありませんでした。しかし、自転車競技に対する情熱、強くなりたいという意識はかなり高く、私の話を常に真剣に聞き、その都度「良い勉強になった」と素直な気持ちを言葉にしてくれました。そして彼等は「是非またここに戻って来て、再度当地のレースに挑戦したい」と希望しています。

これはこの3名に限らず、過去に派遣された選手の大半が同じ希望を持っていました。

そのため当方では昨年、「特に制限を設けずに希望者を募って春休みに“春の欧州遠征”を」と提案したのですが、未だ実現に至っていないのは選手達にとって誠に残念な事なのです。

学連関係者の方達は、派遣された選手達の話をもっと聞いて頂きたいと思います。

それによって、本当に選手の強化、そして人材育成に有益な海外遠征とは何であるかが分かるはずですが、選手達が希望しているのは何なのか、それが重要です。特に「はじめに」で述べました様に英会話の能力が劣っている日本の選手の海外遠征という観点に立ってお考え頂きたいと思う次第です。

以上