

日本学生自転車競技連盟

第 14 回 欧州遠征事業 (平成 24 年度 2012 年)

報 告 書

JAPAN SPORTS PROJECT B.V.

山宮 正 (Tadashi SANGU)

はじめに

今年の欧州遠征事業は、現地滞在日数を3日間増やし、これまで4レースに参加していたのを6レース（オランダ、ベルギー各3レースずつ）参加に変更しました。その理由は、過去に派遣された選手達全員が「オランダ、ベルギー共に少なくともあと1レースずつは、走りたい」と語っているためです。4レースでは、ようやく当地のレースの感覚が掴みかけた時点で帰国という状態だったのです。今回派遣された2名は、間違い無くこれまで以上に充実した活動が出来たはずです。

今回は、滞在期間とロンドン・オリンピック開催期間がちょうど重なったため、日本ではおそらくTV放映されなかったであろうトラックレースをホテルでTV観戦する機会にも恵まれ、選手には良い勉強になったと思います。（ベルギー国営放送は、予選からほぼ全種目をTV中継しておりました。）

ロンドン・オリンピックに関してですが、開催国イギリスの強さは圧巻でした。オリンピックに向けての強化計画は、大成功だった訳です。それに比べ、日本のトラックチームは惨敗だったと言えるでしょう。今後、「イギリスの強化計画を真似しろ」という意見が当然出て来ると思われますが、イギリスチームが行なった方法がそのまま日本に当てはまるのでしょうか？

イギリスでは自転車レースはマイナースポーツかも知れませんが、歴史があります。90年代には4千個人追い抜き競走、アワーレコードなどでG・オブリー、C・ボードマンが世界記録を樹立していますし、さらに遡って70年代にはH・ポーターという世界チャンピオンを輩出しています。ロードでも90年代初頭にR・ミラーがツール・ド・フランスで総合3位（山岳賞も獲得）、60年代後半にはT・シンプソンという偉大な選手が活躍していました。90年代半ば頃にイギリス人の選手仲間に「なぜイギリスはT.Tや個人追い抜き、アワーレコードが強いのか？」と尋ねた所、「ロードレースは警察の道路使用許可を取りにくいけれどT.Tは比較的簡単に許可が取れるため、毎週1レースはロードT.Tレースが行なわれているので、自走能力の高い選手が育つ環境がある」との説明を受けました。

この様にイギリスには、日本には無い歴史と社会的背景があり、これらが今回のオリンピックの成功の基盤となっていると考えます。選手が実践したトレーニング内容だけでなく、広い視野で情報を分析しないと有効活用出来ないと思うのです。

学連の欧州遠征事業に話を戻しますが、遠征を経験した選手達が国際的感覚と広い視野を身に付けて、将来の日本の自転車界の発展に寄与してくれる日が来るあろと期待したい所存です。

JAPAN SPORTS PROJECT B.V.

2012年 学連欧州遠征事業 日程表

7月26日(木) 日本発、当地到着

27日(金) 午前: ミーティング 午後: トレーニング

28日(土) **ベルギー・Sinaai-Waas** ロードレース 112km 15:00スタート

29日(日) 午前: ミーティング 午後: トレーニング

30日(月) **オランダ・Roosendaal** クリテリウムレース 80km 14:45 スタート

31日(火) 午前: ミーティング 午後: 休養

8月 1日(水) **オランダ・Zundert** クリテリウムレース 80km 19:00 スタート

2日(木) 午前: 休養 午後: トレーニング

3日(金) **ベルギー・Zelzate** ロードレース 111,6km 18:00スタート

4日(土) 午前: 休養 午後: トレーニング

5日(日) **オランダ・Zevenbergen** クリテリウムレース 80km 12:15 スタート

6日(月) 休養日

7日(火) 午後: トレーニング

8日(水) **ベルギー・Grobbendonk** ロードレース 118,8km 18:00スタート

9日(木) 当地出発

10日(金) 日本帰国

レース活動状況報告

1、Sinaai-Waas



大会名： 特になし

開催日：2012年7月28日（土）

開催場所： シナーイ・ワース
（ベルギー）

参加者： 選手2名 北川 明人
長尾 康平
監督1名 山宮 正

天候：曇り時々晴れ、一時にわか雨、 ほぼ無風 気温：21度

レースの状況：8km X 14周 112km 出走者数：118名 完走者数：91名

競技結果：長尾選手：9周目に集団から単独で離脱、集団との距離が離れたため残り5周で打ち止め。 DNF.

北川選手：10周目に集団から単独で離脱、4周を残しリタイア。
DNF。

2012年欧州遠征事業の初戦となった Sinaai-Waas のコースには、目は細かいものの、日本ではまずお目にかかる事さえ無い石畳舗装路があり、レース前半に降ったにわか雨のため、一時は路面が濡れた状態になり、不慣れな日本選手2名の苦戦が予想されました。

しかしながら2名共、前半は集団の前から3分の1辺りに位置し、共に小グループのアタックに付いて行こうと積極的な走りを見せました。初めての海外遠征としては、なかなか良い動きだったと思います。

レース中盤までは2名共、何とか集団中程で流れに乗っていたのですが、後半に入ってからスピードが上がるとまず長尾選手が離脱。最後尾を走る車両から降りるように指示されリタイアとなりました。

北川選手は、その次の周に突然腹痛を起こし、自ら棄権という形でリタイアしました。

監督のコメント：

海外においてレース参加経験の無い選手達にとって、初戦は殊の外緊張するものですが、今回派遣された 2 名も初めてのレースに対する不安感は当然持っていました。比較的落ち着いた様子でスタートラインに立てました。

レース会場には、遅くともスタート 1 時間半前には到着するように計画を立て、現地において時間的に十分な余裕を持って準備を進めさせているため、それが精神面にも良い影響を与えていると思います。 とは言え、当地の選手達の身体の大きさ（平均身長の高さ）は、驚愕だった様子です。

長尾、北川両選手共に、過去に派遣された選手達と同様、当地のレースのスピードの速さに圧倒されていました。

また北川選手が腹痛を起こしたのは、これまでに経験した事が無いレベルまで追い込んだためと考えられます。過去にも同じ様にレース中、あるいはレース後（翌日の場合もあります）に腹痛を起こしている選手が複数存在します。

日本国内において、トレーニングは元より、レースでさえも極限まで追い込んでいないため、胃腸などの内蔵器官が心肺機能に付いて行けない状態に陥るのです。 2 名共、日本のレースとの格差を初日で十分に感じ取った様子です。



レース前半、集団でコーナーに入る
長尾選手（写真左）。

同じく北川選手（写真下）。





レース前半、集団の前の方で積極的に動いた二人。(写真上、長尾選手、写真右、北川選手)



レース中盤、集団内を走る北川選手（写真上）、同じく長尾選手（写真右）



2、Roosendaal



大会名：Draai van de Kaai

開催日：2012年7月30日（月）

開催場所：ローゼンダール（オランダ）

参加者：選手2名 北川 明人

長尾 康平

監督1名 山宮 正

天候： 晴れ時々曇り、一時にわか雨 微風 気温：18度～20度

レースの状況：クリテリウムレース80km

出走者数： 61名 完走者数： 41名

競技結果：長尾選手：スタート後15分で2～3名の選手と共に離脱。

その後は複数回の周回遅れになりながらもラスト1周の時点で降ろされるまで走り続けたため、41位（最終完走者）の着順が付きました。

北川選手：レース後半まで20名のグループ（最終集団）に付いていましたが、残り4周に入った直後に単独で離脱。

1人で残りの周回を走り切り、38位でゴール。

長尾選手は、現在の實力では全く歯が立たない現実を思い知らされました。コーナーでは前の選手の後輪にピッタリ付いて走れず、さらに立ち上がりのダッシュの鈍さがはっきりと浮き彫りになりました。

北川選手は、3周目以降、集団の最後尾から3～4番手に位置し、終始それより前に上がる事が出来ず、最前線の戦いから取り残された選手達で構成された最終グループを走るのが精一杯でした。

後半に入って、一時このグループの速度が極端に落ちた際にグループの前に出ましたが、22位～30位を狙う駆け引きが始まって再びスピードが上がった時点で離脱してしまいました。（30位まで賞金のレースです）

監督のコメント：

「欧州遠征事業」が7月下旬～8月上旬に行なわれる年には必ず参加しているオランダ・ローゼンダールのクリテリウムレースは、「ツール・ド・フランス」が終了した翌日からオランダ、ベルギー、フランスなど自転車レースが盛んな国で連日開催されるプロ・クリテリウムイベントの一つで、エリートアマチュア+U23カテゴリーのレースは、ジュニア、女子エリートと同様にプロレースの前座プログラムとして行われています。

一流のプロ選手が参加するイベントなので、毎年多くの観客（今年は2万5千）で賑わうので、自転車レースがマイナースポーツである日本の選手にとっては、レースのレベルの高さだけでなく、強烈なカルチャーショックを受ける1日となっています。

長尾選手は、レースの前半（スタート15分後）にあっけなく千切れてしまいましたが、コーナーで前を走る選手と車間を空け過ぎて、コーナー出口の立ち上がりで遅れを取ってしまっている状態が見て取れました。また、現時点での自走能力、特にコーナーの立ち上がりのダッシュ力では、到底戦えるレースではありませんでした。

北川選手は、コーナーリングは無難に流れに乗っておりましたが、集団内での位置取りに無駄が見られ（風上側を走ってしまうなど）、後半になってスピードが上がった際に付いて行けませんでした。

北川選手も長尾選手と同様に現時点でのスピードでは、後半の激しい展開では戦いに参加出来ない状態です。しかしながら、日本ではまずありえない荒れたレンガ道の厳しいレースを後半まで良く頑張ったと思います。あと少し我慢が効けば完走だったので、実に惜しいレース内容でした。

ただ、レース中盤から集団の最後尾から3～4番手が定位置になってしまい、集団のスピードが減速して前に出れる状態の箇所でも「休もう」という意識が強くなりすぎてしまい、それが逆に無駄なエネルギーを使われる結果を招いてしまいました。当地のレースでは、少しでも前に出れるチャンスがある時に思い切って前に行き、前方の好ポジションに入ってから休む、という基本を怠ると完走すら出来ない結果になる事を学んだレースでした。



レース前半、鋭角なコーナーを走る
北川選手と長尾選手（写真上、右）



レース前半に集団から離脱して、少人数で周回遅れ
になりながら最後まで走
った長尾選手。



レース中盤、北川選手の力走。
(写真左)

周回遅れの選手と先頭後退をしながら周回を重ねる長尾選手。(写真右)



レース中盤以降、最後尾から
3～4 番手が定位置になって
しまった北川選手 (写真右)

3、Z u n d e r t



大会名：R o n d e v a n Z u n d e r t

開催日：2012 年 8 月 1 日（水）

開催場所：スンデルト（オランダ）

参加者：選手 2 名：北川 明人

長尾 康平

監督 1 名：山宮 正

天候：曇り時折小雨 気温：22 度

レースの状況：クリテリウムレース 80 k m

出走者数：58 名 完走者数：47 名

競技結果：長尾選手：44 名の集団でゴールし、着順は36 位。

北川選手：スタート後約45 分で集団から単独で離脱。 複数回の
周回遅れになりながらも最後まで走り、着順は47 位。

北川選手は、一昨日のクリテリウムで良い走りをしましたが、力を出し尽くしたといった感じで、今日は体調不良に陥り、集団のスピードに付いて行けませんでした。

長尾選手は、前回のクリテリウムレースではコーナーリングで巧く流れに乗ず、それがあっけなく千切れてしまった主因だった様子で、火曜日のミーティングでコーナーリングに関するアドバイスを与えたところ、今日は見違える程に向上し、集団から一度も離脱する事無く、完走を果たしました。

監督のコメント：

Z u n d e r t のコースは、半分は良好なアスファルト舗装で、4 箇所のコナーも特に難しいものではなく、日本人向きのコースと言えます。 過去の学連派遣選手達もこのレースは比較的好成績を収めております。

北川選手は、初戦の S i n a a i - W a a s のレースで突然の腹痛のため、自らリタイアしております。翌日には回復し、月曜日の R o o s e n d a a l のクリテリウムレースには良好の体調でレースに臨み、あと少しで集団内で完走というところまで健闘しておりました。過去にも日本から派遣された選手が良い走りをした次のレースは体調を崩して全く走れなくなるという現象が頻繁

に見られます。これは、日本において日常のトレーニングはもちろん、レースでさえも自分自身の限界まで追い込んでいない（追い込めない内容）という日本のレベルの低さを物語っていると思います。

長尾選手は、前回のクリテリウムレースではコーナーで流れに乗れず、僅か15分で集団から離脱してしまいましたがコーナーリングのポイントとなる事柄を多少アドバイスしただけで今日は見違えるような走りが出来ました。教わったことを直ぐに習得可能なのは、運動神経が発達している証拠でしょう。また、長尾選手は回転力があるので、軽めのギアで走るクリテリウムは場数を踏めば、本日のレース程度のレベルでは、もっと走れるようになると思います。



レース前半、集団の好位置を走る2人。



北川選手はスタート後30分までは良い走りをしていましたが・・・



コーナーリングの感覚を掴み
流れに乗れるようになった
長尾選手（写真左）

次第に集団の後方に下がってしまった
北川選手（写真右）



最後まで千切れずに闘いに加わった長尾選手
（写真左）

複数回の周回遅れになりながらも単独で周回を
重ねる北川選手



4、Z e l z a t e



大会名：特になし

開催日：2012 年 8 月 3 日（金）

開催場所：セルサーテ（ベルギー）

参加者：選手 2 名：北川 明人

長尾 康平

監督 1 名：山宮 正

天候：曇り時々晴れ、一時小雨、 微風 気温：22 度

レースの状況：6.2 k m X 18 周 111.6 k m

出走者数： 98 名 完走者数：60 名

競技結果：長尾選手： メイン集団で周回を重ねましたが、残り 3 週の時点で先頭グループ 32 名との差が開いたためあと 1 周となり、2 周を残して集団は終了。 長尾選手は、最終回に集団から離脱して単独でゴールし、着順は 59 位。

北川選手： 長尾選手と同じ集団で走っていましたが 11 周目に後輪タイヤがパンクし、リタイア。（DNF）

3 周目に優勝候補とされる選手達を含む 32 名のトップグループが形成され、そのまま最後まで逃げ切るという展開でした。

Z e l z a t e のレースは、風の影響を受けやすい難コースですが、今日は風が殆ど無く、そのため例年に比べると集団の分離が少なく、32 名を追走する集団も後半まで安定したペースだったため、レース中盤までは日本選手 2 名も集団内を無難に走っていました。

北川選手は、コンクリート板を張り合わせたベルギー独特の舗装路でリム打ちの様な状態でパンク。無念のリタイア。

長尾選手は、後半に入ってハンガーノック（空腹による脱力）に陥り、最終回（16 周目）に集団から千切れてしまいました。

監督のコメント：

一昨日のレースでコーナーリングの技術を習得し、レースの雰囲気にも大分慣れてきた長尾選手は、前半から果敢にアタックするグループに反応する積極的な走りをしました。ただ、残念ながら現時点での長尾選手の力量では後続集団から抜け出だけのスピードが無く、取り残された最終集団になってしまいました。さらにレース後半はハンガーノックになってしまった訳ですが、当地における最初のミーティングで「携行食糧を食べている余裕は無いはずだが、ハンガーノックを起こさないための保険として、エネルギー・バー1本程度は携行すべき」と指示を出していたのにそれを甘く考えていた結果です。

(学連の費用で、レースで使用するエネルギー・バーは十分な数量を購入しています) しかし、実戦を通じて痛い思いをして、初めて指導されていた内容の重要性を感じ、次回からは努めて注意するようになるのですから、今日は良い経験をしたと言えるでしょう。

北川選手のパンクは単純に「不運」だったのですが、パンクでリタイヤとなるまでの走りは、長尾選手とは対照的で、「集団の中で無理をせずに無難に完走しよう」という意識が走り方にはっきりと見て取れました。つまり、「守りのレース」だったのです。当地のレースは、積極性を欠いて攻撃をしないで完走出来るほど簡単ではないのです。「常に前へ、前へ、という積極的な気持ちを持たなければ、完走すら出来ない」、これも最初のミーティングから再三指導していた内容です。しかし、北川選手は守りのレースで、とりあえず無難に完走したいという気持ちが優先し、その結果として、今日のレースでは長尾選手よりも後方の不利な位置を走っていました。仮にパンクをしなかったとしても結局は取り残されの最終グループで、途中打ち切りとなっていたに違いありません。この様な走り方では(レースに対する考え方そのものを変えない限り)何ヶ月経ってもまともに完走出来る様にはなれない、この本場のレースの厳しさを知るべきでしょう。



レース前半、集団内でコーナーを抜ける
北川選手(写真左)



積極的に逃げのグループに乗ろう
とした長尾選手の力走。
(写真左)

北川選手は、レース前半は前に出ようとする積極性があったのですが、その後は集団内を無難に走ろうとする「守りのレース」になってしまいました。(写真右は2周目に前に出ようとしている北川選手)



集団から抜け出そうとする小グループに加わって走る長尾選手。

5、Zevenbergen



大会名：Ronde van Zevenbergen

開催場所：セーヴンベルゲン（オランダ）

参加者：選手2名：北川 明人

長尾 康平

監督1名：山宮 正

天候：晴れ時々曇り 微風 気温：22度

レースの状況：クリテリウム

1.65km X 48周 約80km

出走者数：37名 完走者数：28名

競技結果：長尾選手：スタート後1時間10分まではメイン集団で走り、アタックに加わるなど積極的な展開が出来ましたが、中盤以降のスピードには付いて行けず、単独で離脱。周回遅れになりながらも最後まで走り、25位でゴール、賞金を獲得。（30位まで賞金）

北川選手：50分を経過して時点で単独で離脱。その後、同じく離脱した選手と共に周回を重ね、複数回の周回遅れになりながらも最後まで走り、着順は27位で賞金を獲得。

Zevenbergenのコースは、1周1.65kmに8コーナー、殆どがレンガ道でしかもクランク状の箇所は本格的な石畳舗装といった典型的なオランダのクリテリウムレースで、この様な荒れた路面と多コーナーのレースに不慣れな日本選手には過酷なレースになると予想しておりました。

しかしながら、長尾選手はレース中盤までは集団の中程で安定した走りをし、重要な局面ではアタックのグループに加わるなど、とても良い走りが出来ました。北川選手は、レース前半は集団の中程で長尾選手とほぼ同じ位置を走っていましたが、徐々に後退して行き、スタート後約45分でスピードが上がった際に最後尾に下がり、その数分後に単独で離脱してしまいました。

監督のコメント：

前回のベルギーのレース後、2名には「常に攻撃的な走りをしなければ、力の無い選手達の取り残されグループで終わってしまう、だから常に前に前にという意識を強く持って走れ！」というアドバイスを与えておりますが、今日のレースで長尾選手はそれを実行出来ました。最終的には、スピードに付いて行けず、またアタック後に十分な回復が出来ずに千切れてしまいましたが、これは現時点における長尾選手の実力ではどうする事も出来ない当然の結果でしょう。

北川選手は、レース前半は集団の中程で長尾選手とほぼ同じ位置を走っていましたが、徐々に後退して行き、スタート後約45分でスピードが上がった際に最後尾に下がり、その数分後に単独で離脱してしまいました。

北川選手と長尾選手を比較すると1000mTT、200mハロンなど独走のタイムは北川選手が遥かに上回り、ロードでも一発ダッシュ、平地での単独走行のスピードは勝っています。しかし、実戦のレースでは、長尾選手がコーナリングの感覚を習得して流れに乗れるようになってからは長尾選手の方が常に良い位置を走り、果敢な展開で走れています。ここが自転車競技の面白い、または難しい所でしょう。実戦では集団での走り方の巧さ、レースを走るセンスの有無が重要であり、「ロードレースの実戦では、独走の数字よりも集団内を走るセンスと運動神経が大切」なのです。

あくまで現時点においての評価に過ぎませんが、長尾選手の方が実戦のレースを走るセンスと運動神経が北川選手よりも長けているという事なのです。



レース前半、北川選手の力走（写真上）



同じくレース前半、コーナーに入る長尾選手（写真右）



レース序盤においては、ほぼ
同じ位置を走っていた2名。
(写真左)

石畳のコーナーを走る
北川選手 (写真右)



レース後半のスピードには
付いて行けませんでした、
中盤までは集団内で健闘し
た長尾選手 (写真左)

6、Grobbendonk



大会名：特になし

開催日：2012年8月8日（水）

参加者：選手2名：北川 明人

長尾 康平

監督1名：山宮 正

天候：曇り時々晴れ 微風 気温：22度

レースの状況：5.8km X 22周 118.8km 出走者数：111名 完走者数：63名

競技結果：長尾選手：14周ー15週の周回で他の選手と接触した際に路肩に脱輪。

シューズをペダルから外して

足を地面に付けて何とか落車は回避したものの、その際に集団から離脱。直ぐに追走しましたが、戻る事が出来ずによりタイア。 DNF。

北川選手：12周目に入る直前で集団から離脱。同時に離脱した選手と共に1周を走りましたが集団との距離が開いたため、打ち切りに。 DNF。

Grobbendonkのコースは、アスファルトの良好な舗装路が殆どで、一部に道幅が狭くなる箇所がありますが比較的簡単なコースなため、全体的にペースが速く、特にゴールの直線に向かう最終コーナーの出口での立ち上がりのスピードは、今回の遠征で参加したレースでは一番速いと感じる高速レースでした。

レースは、6周目に構成された7名のトップグループが最後まで逃げ切ってしまうといった単調な内容でしたが、中盤から後半にかけて後続集団のペースはどんどん上がり、スピードに付いてゆけなくなった選手が1周ごとにポツポツと離脱してゆく展開でした。

北川選手は、最終コーナーからゴールに向かっての道幅の広い直線におけるハイスピードに付いて行けず、離脱してしまいました。

長尾選手は、レース前半から中盤まで、集団の中央からちょっと前に出た辺りを無難に走っていましたが他の選手と接触して弾き飛ばされる様な感じで路肩に脱輪してしまい、その時の一瞬の遅れによって、集団には2度と復帰出来ませんでした。

監督のコメント：

最初の 2 レースを除き、その後の 4 レースは全て長尾選手の方が北川選手よりも良い位置を走り、僅かな差ではありますが、長い時間集団内で走れています。 前回の Z e v e n b e r g e n のレース報告でも述べましたが、あくまで現時点での評価に過ぎませんが、長尾選手の方がレースを走るセンスが高いのでは、と思われます。 その要素の一つとして、長尾選手は高校の自転車部出身で、高校時代のトレーニングおよび参加レースはトラックが主体だったのに対し、北川選手は所謂「街のホビーレーサークラブ」出身で、高校時代にはトラックを一切走っていないため、と考えております。

両者の走りを比較すると長尾選手の方が回転力に勝り、自然な形でペダルを円滑に回しており、また、集団の動きを良く見て、瞬時に好位置に入る動きが来ています。 過去に派遣された選手を見ても、高校時代にトラック主体の活動をしていた選手、特に「4 千m速度競走」を得意とするタイプは、当地のレースへの順応能力が高い傾向が顕著に見られます。

一方、ロードしか走っていない選手の多くは、回すよりもベタベタと踏む走りになりがちで、集団の動きにも瞬時に巧く反応出来ない傾向にあります。

ロードと並行して、トラックのトレーニングとレース参加が日本のロード選手には必須と考えます。



スタート直後、集団でコーナーを走る
北川選手（写真左）

レース前半の長尾選手（写真右）





ハイスピードの集団に何とか喰らい付く北川選手の力走（写真左）

集団内で比較的余裕のある走りをしていたレース中盤の長尾選手（写真右）



集団から離脱し、復帰しようと追走する北川選手（写真左）

集団の位置関係を確認しながら走る長尾選手。
（写真右）
この日のレースでは、長尾選手がレースにある程度、順応している様子がはっきり見て取れました。



まとめ

1、準備段階・器材など

今回の2名は共に欧州遠征事業を経験している先輩（中京大・中根選手、中央大・郡司選手）から奨められてエントリーした選手ゆえ、先輩からのアドバイスなどもあり、準備段階で特に問題とする事柄は見当たりませんでした。

また、2名共持参した器材も事前に疑問点を私に直接E・メールで質問を出して確認していたため、全く問題ありませんでした。

配布された「欧州遠征の注意事項」も良く読んでいた様子で、総合的に問題なし、と評価致します。（長尾選手はゼッケンを取り付ける安全ピン、北川選手はナンバープレートを付けるストラップを忘れましたが、お互いに分け合って使っていたし、これらは当地でも簡単に購入可能なので、大した問題ではございません。）

唯一、気になったのは、外出する際（レース当日も含めて）に財布とパスポートを持ち歩くための小型バッグ（ショルダーバッグ、ウエストバッグなど）を長尾選手は持参しておらず、難儀していた事。（北川選手はウエストバッグに貴重品を入れて持ち歩いていました。）夏はポケットのしっかりした上着を着る事が無いので、財布とパスポートを持ち歩く小型バッグは必需品なので、用意するべきでしょう。

2、日常生活、食事、その他

食事は共同でスーパーマーケットで購入した食材で、常に同じものを食べていました。その他、日常生活においても2人で協力し合っていた様子です。ホテルの室内の整理整頓、設備の利用法なども初日に注意した点を良く守っていたと思います。日常生活など全般に渡って、2名共、比較的扱いやすい選手でした。（素直で指導しやすいという点も含めて、です）

今回派遣された中央大の北川選手は、米国で生まれ、小学校までは数カ国のインターナショナルスクールで育った所謂「帰国子女」なので、英会話は堪能で、英語が出来れば生活可能なベルギー・オランダでは買い物を始め、生活面では比較的過ごしやすかったはずです。

長尾選手は、海外旅行の経験は皆無で、英会話は全く出来ないのですが、北川選手が一緒だったため、かなり救われていました。（特にオランダ・スキポール空港の入国審査）長尾選手には事前に入国審査で聞かれる事項とそれに対応するためのアドバイスを送り、勉強する様に指示しておりましたが、全く勉強はしていなかった様子です。この点、海外に行くという自覚が足りないと言わざるを得ません。英会話の重要性をもっと真剣に考えて欲しいものです。

3、問題点と今後の課題

* 北川 明人 選手：

北川選手は、英会話が堪能なため、当地の生活で不便が無かっただけでなく、私の知り合いの選手達と積極的にコミュニケーションを持つなど、これまでの学連派遣選手には出来なかった国際性を発揮しておりました。大変良い事だと思います。今回、一緒に派遣された長尾選手は、北川選手の行動を見て、最低限度の英会話能力の必要性を実感したはずです。英会話出来るかどうか、日常生活のみならず、レースにおいても有利な展開が可能になるのです。この点、北川選手は海外遠征に際しては、他の学連選手達よりも一歩先を行っていると言えるでしょう。

自転車レースの走り方に関してですが、最初のレースでハンドル上部（ブレーキレバー部）を握って、立ちこぎ（ダンシング）状態のフォームが他の選手よりも立っていて、目立っているのが確認出来ました。（写真左参照）



北川選手は、前を走る選手と同様にブレーキレバー・フーデット部を握ってダンシングしておりますが、前の選手よりも明らかに上体が立っています。このような姿勢では、滑らかなペダリングは困難で、見るからにベタベタと踏む感じになっていました。このレースの翌日に写真を見せて、何故このようなフォームになるか、北川選手の意見を聞いた所、「長い距離を走ると腰痛が起きるので、背筋を伸ばすようにしている」との事。しかし、この写真はスタート後、僅か4周目、25km地点です。次の写真は、約80kmを走った北川選手のフォームです。

上の写真と同じく、上体はかなり立っています。この時点では、腰痛が起きてそれを緩和するフォームになっていると考えられますが、いずれにせよフォームをペダリングにとって非合理的な状態にしなくては、腰が痛くて走れないのでは長距離ロードレースなど全く走れないでしょう。このフォームを円滑なペダリングが可能な理想のフォームにするためには、もしも本当に腰痛が原因であるならば、その根本的原因を解消する治療を受ける必要があるでしょう。（現在、定期的に針治療を受けているそうですが、一時的な痛みの緩和であって、根源となる原因は分かっていないそうです）

もう一つ、北川選手の問題点は、ロード選手としては体型が全体的にちょっと太すぎるのです。体重を少なくとも5～6kg落とさなければなりません。また、ロード選手としては重荷になるだけの不必要な筋肉が付いてしまっている（特に脚）状態なので、ロード選手としてトップを目指すには、身体全体の改造が必要かと思われます。それには、単純に体重の減少のみではなく、皮下脂肪の数値を合わせて測定し、自分自身のベストの体重を見つけて出さなくてはなりません。レースの数が少ない冬場のシーズンオフに生活習慣から考え直して、思い切った体格改造計画を立てるべきでしょう。

しかしながら、北川選手には、もう一つの選択肢があると考えます。それはズバリ、「トラック選手としてトップを目指す」です。トラック選手ならば、多少皮下脂肪を落とすだけで理想に近い体型になれると思います。

既に1000mTTでかなりの好タイムを出している様子なので、今後の練習次第では、まだまだ伸びるはずです。いずれの道を選ぶかは、本人次第です。

*** 長尾 康平 選手：**

長尾選手は、最初の2レース（特に2回目のレース）では、あっけなく千切れてしまい、もしかすると1レースもまともに走れないのでは？と思われましたが、与えられたアドバイスを実践し、それを短時間に習得する能力に長けていると思いました。今回の遠征は、長尾選手にとっては初めての海外旅行であり、見る物、聞く物、全てが新鮮で驚きだった様子で、ちょっとした事にも感嘆の声をあげるなど、気持ちが多少浮ついている印象を受けましたが、アドバイスや注意事項には真剣に耳を傾けていました。その結果、3レース目から飛躍的に進歩し、レースの度に何かを学び、それを自ら用意した「なんでもノート」に記入していた様子です。

自転車レースを走る上での問題点は、まず苦しくなると下を向いて走る癖がある様子です。（写真下参照）これは第1回目のレースで、注意して以降、改められましたが、今後も引き続き、意識して下を向かないようにして欲しいものです。（危険なので）



長尾選手は、高校時代にトラックレース主体の練習・レース活動を行っていたので、北川選手よりも早くレースの流れに乗れるようになったと考えられます。コーナーリングの問題点を克服してからは、常に北川選手よりも良い位置を走り、積極的な展開を見せてくれました。

これはレース報告でも述べましたが、トラックレース経験者、特に4000m速度競走を得意とする選手の典型的特長なのです。大学の自転車部では「ロード班」「ピスト班」という分類で選手を分けてしまい、高校時代にはトラックをかなり走っていた選手も大学に入ってから殆どロード練習のみになっている現状があります。

しかし、近年ロードの一流選手の多くがトラックも並行して走っているという事実からもトラックを走る重要性が当地でも指摘されています。

今年の「ツール・ド・フランス」の勝者ウィギンス、ロード世界チャンピョンのカベンディッシュ、いずれもトラック種目で世界の頂点を極めている選手です。大学の自転車部は、ロードを目標としている選手達にもっともっとトラックでトレーニングさせるべきでしょう。

長尾選手の問題点をもう一つ、積極的に集団の前の方を走る、この点は巧く出来ていたのですが、必ずしも好位置（走るべき位置）に居たのか？と言うとそうではないのです。写真の様に1人だけ集団のラインから外れているのが確認出来ます。



これは最終戦 Grobbedonk の写真ですが、この日は風が穏やかだったとは言え、常に空気の流れがありました。おそらく、この位置では微妙ながら風を受けながらの走行となり、レース後半には疲労が蓄積して不利になるはずです。

また、このレースでは、他の選手と接触し、弾き飛ばされるような形で

路肩に落ちてしまい、それが命取りとなって DNF となった訳ですが、もしかすると集団のラインに入っていないため、他の選手達にとっては邪魔な存在（目障り）になっていて、そのために意図的に弾き飛ばされたのでは？とも考えられます。当時の状況を良く思い出し、今後の教訓にしてもらいたいと思います。

あとがき

学連欧州遠征に派遣されて来る選手達の特長というか、雰囲気は 2 年前からそれ以前と比べると、明らかに変化していると感じています。

まず、近年の大学生の良い点を先に述べます。

今回もそうでしたが、他校の選手、そして学年の異なる組み合わせでも直ぐに親しくなって、和気合い合いの楽しい雰囲気で活動が来ています。

また、「話し上手で聞き上手」と言うか、コミュニケーションを取りやすい学生が増えています。 いずれも大変良い傾向だと思います。(指導しやすい)

逆に問題点として注視しなくてはならない点も多々あります。 2 年前から、派遣選手の意識レベルがかなり低下しています。 はっきり言うと「遊び半分の浮ついた気持ち」が優先しています。それ以前の選手達は「欧州遠征事業は自転車レースを学ぶための遠征で、強くなるために来た」という意識を準備段階から強く持っていました。 そのため、レース会場ではもちろんの事、練習においても常に真剣な態度で臨んでおりました。ところが過去 3 回（今回を含めて）の選手達は、準備が全く出来ていなかったり、レース会場、練習において、「遊び」の行動、あるいは「だらけた態度」が見られます。 もちろん、その様な不真面目な態度には一喝し、厳しく「気合」を入れているので、注意した後は真面目な活動が来ていますが（この辺りの素直さは、昔と変わりはありません）、放置していたならば、完全に歯目を外してしまうでしょう。

今回の 2 名にも初日から「遊び心」が先行してしまいかねない雰囲気があったので、その点を最初に注意しておりましたので、レース会場では真面目に行動しておりました。ただ、問題は練習（トレーニング）に対する意識の持ち方の弱さです。 当地での活動は、ほぼ 1 日おきのレース参加で、14 日間に 6 レースを走ると言う、日本のレベルで考えたならば、かなり厳しい日程です。

とは言え、週 1 日（2 回）の休息日は取ってありますし、当地のアマチュア選手のレース活動としては、ごく当たり前の計画内容です。 レース参加以外の日には、2 時間～2 時間半程度のトレーニングに行くのですが、これも当地の選手は 2 時間半～3 時間は走っている事を考えると、むしろ控え目な位なのです。

ところが今回の選手 2 名は、練習中に泣き言を呟いたり、練習に行く前に「あ～、今日も 2 時間以上走るのか～」など、あからさまに「やる気」の無い発言をする始末。 たとえ冗談半分であったとしても「情けない」の一言です。

当地は、信号が殆ど無く、ノンストップで走り続けられる環境なので、日頃ノンストップで走り続ける練習が出来ていない選手にとっては 2 時間半程度の時間でも結構厳しいのは事実です。過去の派遣選手達も「きつい」と感じていたはずですが、これまで誰一人として「泣き言」を吐いた選手は居ないのです。

学連からの派遣選手に限らず、近年の日本の選手には、自転車レースに一途な気持ちを持って、真剣に打ち込み、青春の全てを賭けていると感じられる選手が少なくなりました。これは、選手個人個人の性格上の問題もありますが、それ以上に彼等を取り巻く周囲の環境が大きく影響していると思われます。

過去 2 年間に派遣された選手達の所属する大学（明治、早稲田、中央、中京）は、学連登録校としては歴史と伝統のある大学で、高校時代に実績のあった選手を特別待遇生として受け入れ、いずれも合宿所生活を原則としております。つまり、一般学生の趣味の延長線上のサークル活動とは異なるのです。選手達の話を見ると、上記 4 大学には共通点があります。それは、いずれの大学も監督（コーチ）は存在するものの、試合と合宿に登場するだけで、通常の練習には殆ど不在、そして合宿所の生活には干渉していないという点です。そうなりますと、日常のトレーニング、生活態度などの指導は、上級生（3～4 年生）次第となる訳ですが、近年の自転車部には、「厳しい先輩」が不在なのです。そのために、自転車部全体の風紀が乱れがちで、言うなれば「箍（たが）が外れた状態」になっている様子です。（選手達自身も自覚している様子です）

今回派遣された北川選手、長尾選手は、来年 4 年生と 3 年生。つまり、チームの主導力となる学年です。辛い状態になった際に先輩が、特に最上級生が泣き言を呟いたり、やる気の無さを態度で現したならば、後輩が付いて来るでしょうか？ 「最上級の先輩ですら、やる気が無いのだから、適当に手を抜こう」となって、チーム全体がどんどん腑抜けた状態になるでしょう。ゆえに、後輩を指導し、チームを牽引して行くために「決して泣き言を吐くな！」そして、「後輩の見本となる態度と実績を示せ！」なのです。練習は、楽しく、明るく走る、大いに結構。レース前には緊張を和らげるために愉快的話をするなど、ストレスを受けない雰囲気作りは、必要です。しかし、チームの士気を低下させるような言動は、たとえ心の中で思っても口に出すべきではないのです。先輩として後輩を指導するためには、まず「見本を見せる」、見本を見せた上で「理論的に説明する」、そして、「教えを实践し、習得した後輩を誉める」、この 3 点が重要となります。

北川・長尾両選手が日本に戻って、当地で学んだ経験を活かし、時として厳しく後輩に接する事が出来る立派な先輩に成長し、大学のチームを引っ張ってくれるであろうと期待する次第です。

番外報告

1、レース会場の鉄柵

レースのコース、特にゴール周辺に設置される鉄柵ですが、オランダの Roosendaal のクリテリウムレースでは新型の鉄柵が使用されていました。



新型の鉄柵の利点は、まず倒れにくい事。



特に広告の横断幕を貼り付けると風の強い日には、旧型の鉄柵は頻繁に倒れています。

観客が（写真を撮ろうとして）コース側に乗り出しても、選手と接触する可能性が殆ど無くなりました。

また、コース側に「脚」が突出していないので、選手からも「安全になった」と好評です。

新型と旧型の形状の違いは、左の写真を参照して下さい。

2、ベルギー・アントワープ州の審判トラック



ベルギー・アントワープ州で開催されるレースで、頻繁にお目にかかる審判用のトラックです。荷台左端（運転席後部）の開いている窓には、写真判定のカメラが設置されています。荷台の上には登れる様になっています。レースに必要な器材、特に場内アナウンスのスピーカー、マイクなど音響関係器材の運搬もかねている様子です。

以上