

2002 ヨーロッパ(ベルギー・オランダ)遠征事業報告

2002.8.26 山宮 正

日程および内容

- 8/1(木) 到着日 JL411 17:45 着(オランダ・アムステルダム・スキポール空港)
8/2(金) 自転車調整、軽いトレーニング&休養
8/3(土) 軽いトレーニング&休養
-

8/4(日) ベルギー(ロード)「BRASSCHAAT」13:45-14:45 15:00 スタート

Cafe Las Vegas P1oegsbaan 245

Gemeente1ijk Lo1aa1 Bethanie1ei 89

大会名 BRASSCHAAT (ブラスカート・ベルギー)

実施場所 BRASSCHAAT (ブラスカート・ベルギー)

天候 晴れ時々曇り時折雨 気温 21℃微風

競技結果

I 選手、5 周目で加わっていた小グループと先頭グループとの差が 3 分以上開いたためレース打切り、DNF。

K 選手、5 周目に第 2 グループから離脱、次の周で最後尾グループからも離れてしまいリタイア、DNF。

大会の成果

*レース形式:ロードレース(周回コース)、走行距離:112km(8.0kmX14 周)、出走者:55 名
昨年までは 19-25 才までの年齢限定レースでしたが、今年は「エリート+U23」のレースに変更されたため、昨年より多少レベルが上がった様に思えます。

出場者には、元プロ選手でプロ引退後アマチュアカテゴリーに戻り、毎年年間 30 勝程度の勝利を納めている Ludo Gisesberts(この日の優勝者)など一流選手も数人含まれていて、これらの選手 13 名が 2 周目で仕掛けた逃げがすんなり決まってしまう、それを追走する第 2 集団から離脱する選手が次々とリタイアしてゆく展開となりました。

レースのコースは、ベルギー特有の石畳が含まれていて難しいコースですが、K 選手は昨年春にベルギーでレースを走った経験が有り、また I 選手も前日、前々日のトレーニングにおいて、石畳の路面を経験しておいたので、コースそのものは問題になりませんでした。

ただ両選手、平坦地のレースを走るスピードが不足しており、ハイスピードの展開に付いて行くことが出来なかった次第です。K 選手は、第 2 グループの中で他の選手達にうまく利用されて先頭を引きすぎて、肝心の所で余力が残っておらず、ちぎれてしまった様子です。自分自身の限界を良く知って、うまく走ることが彼の課題と思います。

8/5(月) オランダ(クリテリウム)「DRAAIVAN1」EKAA1」ROOSENDAAL14:15 スタート

& Vaste en Goed Stadion RBC Roosendaal

プロレース見学(19:00)Rijksweg 17 Roosendaal, O,Timmers 06-15065407

大会名 ROOSENDAAL (ローゼンダール・オランダ)

実施場所 ROOSENDAAL (ローゼンダール・オランダ)

天候 晴れ時々曇り 気温 21℃微風

競技結果

K 選手、9 周目に集団から単独で離脱、10 周目にリタイア、DNF。

I 選手、16 周目に集団から単独で離脱、17 周目にリタイア、DNF。

大会の成果

*レース形式:クリテリウム、走行距離:80km(2.66kmX30 周)、出走者:98 名

ローゼンダールのクリテリウムのコースは、レンガ道の直線が長く、さらに鋭角なコーナーでの立ち上がりなどスピードとパワーを要求されるコースで、オランダのクリテリウムの中でも難易度の非常に高いレースです。「学連欧州遠征事業」では、毎年このレースに出場しておりますが、未だに完走を果たしたのは第1回目のT選手のみです。今年は側年になく天候に恵まれ(風がほとんどなかった)、またスタート直後から度々牽制状態になったため、スピードが例年より遅く、そのためレース前半はK、I両選手供比較的好位置を走ることが出来ました。レースは5周目に17名の先頭グループが形成され、第2グループはしばらく落ち着いたペースになりましたが、第2グループの追撃が始まるとペースが一気に上がり、K選手がまず脱落。I選手も集団の中で「中切れ」をする選手の後方に位置していたため、自力で前方に出る力がなく、離脱、リタイアとなりました。

毎年恒例となっている夜の部「スーパースター・プロクリテリウム」の観戦は、突然の雷雨が集中豪雨となり、我々の衣類も完全に濡れてしまい、身体を冷やしてしまう危険性があったので、残念ながら取り止めと致しました。

8/6(火) 軽いトレーニング&休養

8/7(水) オランダ(クリテリウム)「ZUNDERT」19:00 スタート

Cafe Zaa1 VICTORIA. Molstraat 118

V.V. Zundert Wildertsedijke 22

大会名 ZUNDERT (スンデルト・オランダ)

実施場所 ZUNDERT (スンデルト・オランダ)

天候 晴れ時々曇り 気温 21℃無風

競技結果

K選手、落者のためスタート後45分でリタイア、DNF。

I選手、集団の中でゴール、完走。(着順不明)

大会の成果

*レース形式:クリテリウム、走行距離:約80km(2.40kmX33周)、出走者:72名
アスファルト舗装の箇所が多く、コーナーも難しくないスンデルトのコースは、オランダのクリテリウムとしては比較的簡単なコースです。また、今年は天候にも恵まれたため、K、I両選手供常に集団の好位置を走ることが出来ました。しかしながらK選手は40分経過した時点で、コーナーにおいてスピードを出しすぎて転倒。オランダのクリテリウム特別規則に従い、スタート/ゴール地点で待機(1週の猶予が与えられる)して、集団に戻りレースに復帰しましたが、落車の際に受けたダメージでハンドルが弛んでしまい、走行継続不能となって45分でリタイア。

スタート後65分の時点で逃げた5人のグループを集団が追いかける展開でレースは終盤に。I選手は追走集団の中で好位置を走り、集団の中からアタックを仕掛けるグループに加わるなど積極的に動きました。

結局レースは先頭5名のグループの逃げが決まり、その後そのグループからはさらに数人が最終回に飛び出してゴール。I選手は後続集団のゴールスプリントに参加したものの前方に出ることが出来ず、着順は不明。しかし、オランダのクリテリウムで初完走を果たしました。

8/8(木) 軽いトレーニング&休養

8/9(金) ベルギー(ロード)「MERELBEKE-STATIE」17:15-18:15-18:30 スタート

Brugelhof, Merelbeke station plein 1

大会名 MERELBEKE (メーレルベーク・ベルギー)
実施場所 MERELBEKE (メーレルベーク・ベルギー)
天候 曇り時折雨 気温 22℃ 微風
競技結果

K選手、6周目に集団から離脱、7周目でリタイア。DNF。

I選手、第2集団でゴール、第16位。注:第2集団は残り8周で先頭との差が3分以上開いたため、残り7周で打ち切り。

大会の成果

*レース形式:ロードレース(周回コース)、走行距離:110km(3.4kmX32周)、出走者:78名
メーレルベークのレースは、ベルギーのレースとしては1週の距離が3.4kmと短く、クリテリウムのようなコースでした。しかし、特に難しいコーナーはなく、石畳路も細かい石を敷き詰めた路面で、大きな衝撃を受けるものではありませんでした。

参加者は元プロ選手2名とアマチュアレースで数多く上位入賞を果たしている数名の選手を含む78名で、ローカルレースとしてはレベルの高い内容でした。

レースは、4周目で飛び出した3名の選手が終始先頭を走り、それを後方集団が牽制を繰り返しながら追い掛ける展開になりました。K選手は、7日にオランダのクリテリウムで転倒したダメージで腰を痛め、ペダルを力強く踏むことが出来ず、6周目で集団から離脱、必死に集団に戻ろうとしましたが、距離は開いてしまい、7周目で降ろされてしまいました。

その後レースは18周目で先頭の3名の中から一人が逃げ出し、残り14周を単独で逃げ切ることに成功。I選手が走る集団は、残り8周でこの先頭から3分以上の差が開いたため、次の周でゴール勝負となり、I選手は第16位に入りました。I選手は、終始集団の中で好位置を維持して無難な走りをする事が出来ました。そしてベルギーのレースで初めて賞金を獲得しました。

8/10(土) ベルギー(ロード)「GELRODE」13:30-14:30-15:00 スタート

Cafe Sportsworld Vorsenzang 5 Gelrode

Voetbal kantine VV, Gelrode

大会名 GELRODE (ヘルロード・ベルギー)
実施場所 GELRODE (ヘルロード・ベルギー)
天候 晴れ時折曇り 気温 24℃ 無風

競技結果

K選手、5周目に集団から離脱、6周目でリタイア。DNF。

I選手、第2集団でゴール、第18位。

大会の成果

*レース形式:ロードレース(周回コース)、走行距離:112km(7.0kmX16周)、出走者:51名
今回の遠征の最終戦となったヘルロードは、なだらかな丘陵地帯でレースのコースも若干の起伏があり、登り坂がレース展開の重要なポイントとなるコースでした。

登り坂と言っても52x17?18T位のギアで一気に登れる程度ですが、それゆえにスピードが速くなり、レース前半はそのスピードについて行けない選手が毎周回、一人二人と脱落してゆく展開になりました。

K選手は、7日に痛めた腰が回復せず、思うような走りが出来ずに毎周回登りで離れて下りで追い付くパターンを繰り返し、苦戦を強いられました。そして5周目に集団が、逃げていた3名の先頭グループの追撃を始めて、さらにスピードアップした際に集団から完全にとり残されてしまい、6周目に降ろされてしまいました。

I選手は、この日のレースではかなり余裕を持って集団の先頭を引いたり、積極的な走りをしていました。レースは10周目で9名が先頭グループを形成。残り2周で2名が先頭より脱落し、7名のゴール勝負に。I選手は第12位以降を決める集団のゴールスプリント(16

名による)に加わって、第 18 位に入賞。昨日に引き続き 2 日連続して賞金を獲得致しました。

8/11(日) 出発日着 JL412 20:15 発(オランダ・アムステルダム・スキポール空港)

8/12(月) 日本到着 14:20

まとめ

日本学生自転車競技連盟「欧州遠征事業」は 4 年目を迎え、今回は京都産業大学の選手が派遣されてまいりました。両選手は、これまでに派遣されてきた他大学の選手達と同様に非常に礼儀正しく、丁寧な言葉使いで、生活態度なども良好でした。時代は流れ、世の中が大きく変化しても大学体育会系クラブの良き伝統は、変わる事無く受け継がれているように思います。

I 選手は、渡欧直前の 7 月末に「ツール・ド・チャイナ」にも参加し、その後、成田から直接当地入りする苛酷な遠征でしたが、11 日間で 5 レースに出場する今回のレース日程を最後まで元気一杯に走ることが出来ました。彼は、今年 5 月にもイタリアに遠征しており、またそれ以前にも何度か海外遠征を経験しているので、遠征慣れしているのでしょう。

K 選手も昨年 1 ヶ月程ベルギーでレース活動をした経験があり、やはり今回の遠征においては、周囲の雰囲気の影響されるような事は無く、活動出来ていたように見受けられました。

以下、例年のように今回の遠征事業に関して、私の見解を述べさせていただきます。

1、器材(自転車)に関して

毎年日本から持参する自転車の車輪に関しては、萩原様より直接派遣選手に「タイヤは W/0 の 23mm で 36H または 32H の普通のスポークで組まれた頑丈な車輪(日本では練習用に使用している車輪)を持って行くように。」とのご指導をして頂いております。また、私の方からも出発以前の注意事項として、同様の指示を出しております。にもかかわらず、今回の選手達は特殊なスポークを使用した「決戦車輪」を持参してまいりました。I 選手に関しては、中国から直接当地入りという日程ゆえ、仕方が無かった訳ですが、K 選手は昨年ベルギーの悪路を経験していて、十分に分かっていたはずですが、幸いにして彼等が持参してきた車輪は、特殊なものとはいえ強度があって、遠征期間中にトラブルは発生しませんでした。特殊なスポーク(マビック社のオリジナル)は破損すると単品での入手が困難で、修理不能になってしまいます。もし、どうしても等特殊なスポークを使用した車輪を使用しなければならないのならば、スポークの破損を考慮して、修理用に予備のスポークも自分自身で持参するべきです。今回の選手達は、そのような準備はしておりません。当方にスペアの車輪はございますが、これはあくまでもレースにおいてトラブルが発生した際に使用するための予備器材であって、最初から貸し出す目的のものではありません。学連の遠征事業においては、海外遠征で他人を頼らずとも自力で活動出来るような選手を育成することも一つの目的と考えます。ゆえに自分自身で持ってきた器材で支障なく活動することを考えるように、今後より厳しく出発前のご指導をお願い致します。

2、レースの走り方に関して

両選手共に海外遠征の経験があるので、レースに対しては特に必要以上に緊張したりせずに、ゆとりを持って臨んでいたように思います。

今回も比較的天候に恵まれ、北ヨーロッパ特有の途絶えることのない風や雨の日が殆ど無く、特にレースにおいてはベルギー・メーレルベークでほんの僅か雨に降られた程度でした。また気温も 20-25 度前後で暑からず寒からず、レースコンディションはベストの状態でした。そのためか I 選手は中国からレースが続いていたにもかかわらず、夏バテなど疲労状態に陥る事無く、思いっきり走ることが出来たようです。

K 選手は、第 3 戦オランダ・スデルトのクリテリウムで落車して腰を痛めてしまい、そのため以後のレースで苦戦を強いられてしまいました。両選手の走りに関して共通の問題は、

昨年までに派遣されてきた選手達と同様に平地でのスピードとその持続性、そしてパワーが不足していることです。今回は天候に恵まれたため、はっきりその欠点が現われる機会がなかった訳ですが、天候に関係なくスピードとパワーを要求されるオランダ・ローゼンダールのクリテリウムでは両選手共、まともに戦いに加わることが出来ませんでした。今年の同レースの展開が例年になくスローペースであったにもかかわらずです。

*K 選手の走りの課題

K 選手は、日本の選手としては体格に恵まれていて、大き過ぎず小さ過ぎず、自転車選手として理想の体型と言えます。しかし、彼がもっと頭を使って「自転車レースとは何なのか」を考えられる選手でなければ、このような恵まれた体格は活かされません。まず、昨年彼はベルギーのレースを走った経験があります。その時は全く走れなかったそうです。そして、今回の第 1,2 戦も約 1 時間で集団から離脱してしまいました。この 2 レースを観戦して、私は彼がレース中、ハンドルの上部(ブレーキレバー・フーデット部)しか握っていないことに気付きました。ベルギー、オランダの平地レースではスピードが速いため、レースでは殆どハンドル下部を握ることになります。当然、他の選手達は皆ハンドル下部を握っています。特にオランダのクリテリウムはコーナーが多く、その出口における立ち上がりのスピードも速いため、100km のレースでもハンドルの下部しか握ることが出来ない場合が頻繁にあります。K 選手は、今回に限らずこれまでレース中にハンドルの上部しか握ったことが無かったそうです。自転車の特性として、ドロップハンドルの下部を握った方が高速で走る場合は楽であり、力も入れやすいということは基本的常識です。第 2 戦のレースでリタイアした翌日に、ハンドルの位置を変更させました。その結果、第 3 戦は「ハンドルの下部を握って走ったら全然楽だった」との事。また、彼のレース展開は集団内での動きを把握していない場合が多く、相当に無駄な走り方をしているように見受けられました。K 選手は、まずヨーロッパの選手が何故自分より速い(強い)のかをよく考えて、自分と彼等のどこが違うのか等を観察しなければなりません。また、集団の流れにうまく合わせる走り方、ポジション取り等も学ぶ必要があります。そして、トレーニングの方法に関しても自分自身の欠点を克服するような工夫が必要で、トレーニングの時点からもっともっと考えて走って欲しいと思います。

*I 選手の課題

I 選手は、レースを走るセンスに非常に富んでいると思います。これは、先天的な素質に占められる部分が多く、トレーニングのみではなかなか獲得することの出来ないものであり、この観点からは、I 選手は素質のある選手と言えるでしょう。この点は 2000 年の「第 2 回学連遠征事業」で派遣されてきた日本大学の N 選手とよく似たタイプです。今回の遠征で I 選手の方が K 選手よりも体格的には劣っているにもかかわらず、良い成績を納めたのは、体力的なものよりも集団内を走る巧さ、そして肝心な所で我慢することが出来るかどうかの違いでした。また、I 選手は、レースは自分から積極的にペースを作っていた方が楽な展開になることを理解していて、終始積極的な走りをしておりました。おそらく海外遠征もジュニア時代から経験していて、レースを通じてこのようなことは学び取っていたのでしょう。ただ、現時点において彼にはスピードとパワーが不足しております。単独で前のグループに追い付いたり、集団内で「中切れ」にあっても自力で集団に戻れるような力が必要です。I 選手も K 選手と同様に自分自身の欠点が何なのかをよく考えて、日頃のトレーニングに工夫をすることが必要です。また、日本国内ではロードレースの数が少ないので、スピード養成のためにもトラックレースにも進んで出場するべきです。

★器材に関する特別注意

I 選手の自転車には、滞在期間中にいくつかのトラブルが発生しました。そのトラブルの原因はすべて日頃の手入れ不足(注油を怠ったためのサビつき)によるものでした。せっかく非常に高価な最高級自転車を買ってもらっているのだから、もっと自転車を大切に管理しなくてははいけません。また当地においてワイヤー類の交換などを必要としましたが、これな

どは「ツール・ド・チャイナ」に出発する以前に日本で行なっておくべきことです。彼はこれまでに何度かの海外遠征を経験している訳ですが、器材に関しては他人(メカニシャン)任せの傾向があるようです。この点は是非反省して、改めてもらいたいものです。

3、その他

学連の遠征事業期間中は現役の大学生選手と供に活動し、色々な話が出る訳で、私にとっても現在の若手選手の能力のみならず、彼等がどのような考え方を持っているのか等を知る貴重な時間です。今回、2選手と接して、現在の若手選手の特徴ともいべきある事実に気が付きました。

それは、まず「ありきたりの練習」で満足してしまっていること、もうひとつは「科学的トレーニングの理論」が優先するあまりに現実の厳しいレースを戦うのに不可欠な物事が置き去りにされてしまっていることです。

近年、日本でも自転車レースを専門に扱う雑誌や書籍が多く発行されるようになり、レースに関する情報は十数年前とは比較にならない程、豊富になりました。しかしながら日本の若手選手がその情報を本当に正しく解釈、分析出来ているとは思えません。また、科学的トレーニングの理論を理由として、苛酷な練習を避けて通るような傾向も見受けられます。例えば、夏は涼しい時間帯、冬は暖かい時間帯にトレーニングを行なうのが最も効果的である、科学的理論では常識ですが、ロードレースは真夏の炎天下 38 度の中でも行なわれますし、ヨーロッパの春先のクラシックレースは、みぞれが降るような寒い気象条件で行なわれます。このような状況下のレースで良い成績を出すためには、夏の暑さの中、冬の寒さの中でのトレーニングも必要になります(もちろん夏バテによる疲労困負や寒さのため身体を壊したりしない工夫が必要なのは言うまでもありません)。

しかし、彼等はこのようなことをほとんど行なっておりませんし、考えもつかないことのようにです。誰一人として新しい練習コースを開拓したり、ワンパターン化しているトレーニングを変革しようとしていないのも不思議です。つまり、どのようにしたら強くなれるか等、部内においてあまり話し合われずに、活動しているとしか思えません。同大学には、今回遠征に参加した両選手のように海外遠征経験者が存在します。彼等は海外遠征から学んだ事を自分が所属するクラブに持ち込んでいるのでしょうか？

今回の遠征期間中に私は2選手に対して、どのように練習プランを立てて、目的に応じて練習コース、内容を変化させるための工夫の方法などを色々と教えました。これを彼等が日本に帰って実行するかどうか、仲間同志でよく考える能力を養って欲しいものです。

とにかく彼等が「自転車レース」に関して、よく考えて自分達で色々工夫をする能力に欠如している事と、「科学的トレーニング」への誤った傾注が目立った訳ですが、これは日本の同年代の選手全般に当てはまる問題点ではないでしょうか。

一時期、「日本のスポーツは根性優先主義で科学的なトレーニングが等閑にされている」とよく言われました。ところが最近では「外国選手に比べて日本の選手は根性が足りない」などと言われています。そして、この「根性」を単純に「ハングリー精神」に置き換えて語る傾向があります。日本語でこの「ハングリー精神」という言葉の持つ意味は、明日の生活すら保障されないような貧困の瀬戸際における精神状態です。

しかし、実際には西ヨーロッパ諸国のスポーツ界、特に自転車レースの世界には、このような「ハングリー精神」は存在しません。西ヨーロッパの自転車選手は極めて豊かな家庭出身者が殆どで、一般の家庭出身の選手でも福祉が充実している西ヨーロッパでは、経済面においては、何一つ不安のない連中ばかりです。つまり、経済面では日本の選手よりもはるかに恵まれているのです。

では、何故日本人よりも「根性」があるのでしょうか。それは「ハングリー精神」ではなく、「勝負に対する執着心」に勝っているからです。例えばアマチュアの選手でもレースには必ず賞金があって、1着違いで何ももらえなかつたりする悔しい思いを若い時代から経験してい

ることも一つの要素です。また、レースの数が多く、レース(試合)をトレーニング(練習)の一つとして組み込めるので、練習その物が勝ち負けにこだわるようになっている現状も大きく影響していると思います。

ヨーロッパの選手でも一流の選手は皆、人並み以上の苛酷な練習を自らに課してきた連中ばかりです。特にプロ選手は、夏は一番暑い時間帯を選んで、そして冬は気温マイナス8度以上ならば、長距離ロード練習(150km以上)に出掛けます。ありきたりの練習のみに満足し、軟弱な道を選んでいては決して世界のレースで活躍出来る一流選手にはなれないのです。

以上