

## 日本学生自転車競技連盟 第10回欧州遠征事業(平成20年度 2008年)報告書

JAPAN SPORTS PROJECT B.V. 山宮 正 (Tadashi SANGU)

はじめに

早いもので「学連欧州遠征事業」も10年目を迎えました。「10年一昔」と言われる様に日本のレース界も10年前とかなり変化した事と思います。特に学連ではこの数年、頻りにクリテリウムレースが開催されるなど、学生選手達が出場可能なレース数が以前では考えられない位多くなったのではないのでしょうか？

過去数年に派遣されて来た選手達の当地での成績が向上しているのは、出場レース数が増えた事と深い関連があるのでは、と考えます。

今回、選手選考の方法が変わり、遠征を希望する選手を募ったそうですが、そのため、学連の上層部の方々から選手のレベル、そして当地での成績を懸念する声がありました。

しかし、今回の遠征を振り返りますと、遠征を希望して選ばれた2名は、本当に当地でレースを走る必要性を感じ、そして当地で本場のレースを学ぼうという強い意志を持っており、遠征期間中も私の話を常に真剣に聞き、また適切な質問を頻りにしておりました。この熱意はこれまで派遣されて来た選手達の中で最も高いものでした。FK選手は、私の話をメモするなど、今回の遠征で学んだものを日本に持ち帰ろうとする意欲が伺えました。

私は、「学連欧州遠征事業」では、当地での選手個人の成績よりも当地において何を学ぶか、そしてそれを日本で幅広く伝える事が出来るか、それを重視しております。

また、今年の選手選考に際し、当初は「4年生は対象から外す」案があった様子ですが、学連在籍中の進歩、学連レースでの成績にこだわりを持つ必要は全く無いと思います。

派遣された選手達が大学卒業後に遠征の経験を活かして、後輩の指導、地域レース運営、そして自転車競技の振興に役立ってくれば、その事の方が個人の在学中の成績よりも遥かに意義がある事と考える次第です。

また、今回派遣のFK、FT両選手は、鹿屋大自転車部のメンバーと交流があり、過去に遠征を経験しているN、M、Kの3選手から「是非、欧州遠征に行くように」と強く勧められていた様子です。遠征経験者がこの事業の価値を感じている証拠と思います。

尚、文末になりましたが、これまで10年間、井関理事長、松倉氏を始めとした学連上層部の方々のご理解、ご協力を頂いた事、そしてウェア類を毎年ご提供下さっているパールイズミ・清水社長に深く感謝し、御礼申し上げます。

2008年 8月 山宮 正

JAPAN SPORTS PROJECT B.V.

---

### 日本学生自転車競技連盟 2008年 欧州遠征事業 日程

- 7月29日(火) 日本(成田)発 オランダ(Schiphol)着
- 7月30日(水) 午前 自転車の調整 午後 軽いトレーニング
- 7月31日(木) 午前 トレーニング 午後 休養
- 8月01日(金) ベルギー・ロードレース出場  
ZELZATE 6, 2km x 18周 約112km 18:00スタート
- 8月02日(土) 午前 休養 午後 トレーニング
- 8月03日(日) ベルギー・ロードレース出場  
LONDERZEEL 7, 5km x 15周 112 km 15:00スタート
- 8月04日(月) オランダ・クリテリウムレース出場  
ROOSENDAAL 80km 14:15スタート
- 8月05日(火) 午前 休養 午後 トレーニング
- 8月06日(水) オランダ・クリテリウムレース出場  
ZUNDERT 80km 19:00スタート
- 8月07日(木) 午前 休養 午後 トレーニング
- 8月08日(金) オランダ(Schiphol)発
- 8月09日(土) 日本着

## レース活動状況報告

### 1、ZELZATE



大会名: 特になし  
開催日: 2008年 8月 1日  
開催場所: セルサーテ(ベルギー)  
参加者: 選手2名 FK、FT  
監督1名 山宮 正

初めての海外レース、スタート直前の様子(写真)

天候: 晴れ時々曇り 微風 気温23度  
競技結果: FK 選手 4周目に後輪パンク、代輪に交換して集団を追いましたが、追いつけず、6周でリタイア。 FT 選手 集団中程～後方に位置し、周回を重ねましたが、後半の肝心な所で後方グループに取り残され、残り2周を

残し、グループと共に打ち切り。着順は34位。

レースの状況:

112km (6, 2km X 18周) のロードレース、エリート・アマチュア+U23カテゴリ、出走者数: 61名

海外遠征経験の無い FT、FK 両選手にとって、初めての海外レースとなったのは昨年、一昨年と2年連続で学連欧州遠征のプログラムになっているZelzateでした。

当日は、スタート時の気温23度、風も穏やかでレースを走るには快適な天候。そのため、昨年と同様、平日であるにもかかわらず、61名が出走しました。

昨年の報告書でも説明しましたが、Zelzateのレースは、風が吹きぬける牧草地を走る箇所が多いため、参加者が少なく、少人数のグループになると一度離脱してしまうと単独になってしまう事が多く、このようなレース形態に不慣れな日本人には、完走さえ困難になります。

出走人数が50名以上か以下かで、レース展開が極端に変化します。よって、初めてベルギーのレースを走る2名にとって、参加者数が比較的多く、天候にも恵まれた事は幸運でした。

レースは、スタート後5周目までは大きな動きは無く、そのためFK選手は2周目に3名の選手とアタックをするなど果敢な走りが出来ました。

しかし、FK 選手は4周目に後輪がパンク。運良く(?)私が待機していた地点の直ぐ手前だったため、直ぐに後輪を代輪に交換し、集団を追走。しかしながら完全な単独走行では集団に戻る事が出来ず、6周目でリタイア。

FT 選手は、前半は集団のほぼ中央辺りを比較的余裕を持って走っていましたが、14名の先頭グループが形成された7周目辺りから集団の後方に下がり始めました。

その後、13周目に11名が集団から飛び出し、第2グループを形成。これにも FT 選手は反応出来ず、後方グループに取り残された形となり、結局残り2周を残した時点で、先頭グループとの差が開き、打ち切りになってしまいました。

最終的にレースは、ラスト1周でトップグループ13名、第2グループ10名、第3グループ7名になり、最後は3名のゴールズプリントで終了しております。

監督のコメント:

FT、FK 両選手は、初めての海外レース参加であるにもかかわらず、特に緊張した様子も無く、落ち着いてスタートする事が出来ました。

また、スピードが比較的遅かった前半に FK 選手はアタックのグループに加わるなど、最初から積極的に展開した事は評価に値します。

FT 選手は、自転車競技を始めてまだ2年目であるにもかかわらず集団の中を上手く走っておりました。しかし、この日のレースで2回、明暗を分けた大きな展開(7周目と13周目)には反応出来ず、後方集団に取り残されてしまいました。

その原因は、やはり経験の少なさ、そして瞬間的に反応する瞬発力の不足と判断します。

FT 選手の場合、中学・高校時代に陸上競技(長距離)をかなり真剣にやっていたので、心肺機能は相当に発達してい

る事が伺えます。

よって、この日のレースも肝心な局面で前のグループに上手く乗るコツとスピードがあれば、十分に上位を狙えたと考えます。



2周目、4名のグループで果敢に逃げたFK選手



レース前半は集団内中盤に位置していたFT選手



無念のパンク、独走で集団を追うFK選手



後方集団の先頭を引くFT選手

## 2、LONDERZEEL



大会名： 特になし  
開催日： 8月 3日  
開催場所： ロンデルゼール(ベルギー)  
参加者： 選手2名 FK、FT  
監督1名 山宮 正

スタート直後のFK選手(写真)

天候： 曇り時々雨 微風 気温23度

競技結果： FK選手 10周目に集団から単独離脱、11周目にリタイア。FT選手 最終集団でゴール、完走、着順は 39位。このレースは、40位まで賞金だったので、ギリギリで賞金を獲得。

レースの状況:

112, 5km (7, 5km X 15周)のロードレース、エリート・アマチュア+U23カテゴリー、出走者数: 97名

レースは、3周目に14名が先頭グループを形成、後方集団から力のある選手が次々と飛び出し、17名の第2グループで追走。5周目にはさらに1名を加えた32名の先頭グループになりました。この動きに乗れたかどうか、この日のレースを決めました。

FT、FK 両選手は、スピードが上がると集団を走るのが精一杯の状態、特に FK 選手は集団の後方に位置するのがやっとといった感じでした。

また、ボトルの補給を2回も取り損なうなど細かい技術面でも未熟な点が浮き彫りになりました。

FT 選手は、前回のZelazteと同様に肝心な所で前に出る事が出来ず、後方集団に取り残されてしまいました。やはり、レース経験の少なさとスピード不足が重要な局面での展開に如実に現れておりました。

監督のコメント:

レース中盤、にわか雨が振り、石畳の箇所がスリップしやすい危険な状態になりましたが FT 選手は何とか後方集団に生き残り、15周を完走した事はまだレース経験の非常に少ない事を考慮すると立派と思います。

FT 選手は、スピードの無さに加え、補給のボトルを簡単な状況下で2回もミスするなど基本的なテクニックを身に付ける必要性あります。



集団の後方を走るのが精一杯だった FK 選手



レース中盤、後方グループの FT 選手



FT 選手は、補給の受け取り方も今後の課題

### 3. ROOSENDAAL



大会名: Draai van de Kaai

開催日: 2008年 8月 4日

参加者: 選手2名 FK、FT

監督1名 山宮 正

運河沿いを走る集団(写真)

天候: 晴れ時々曇り 気温23度 多少の風有り

競技結果: FK 選手 スタート後、僅か1周半で集団から脱落。その後、単独で走り続けて周回遅れになりましたが、審判団の配慮により、一週遅れながら再スタートさせてもらえま

したが(もちろん1周遅れという条件で)、再び1周程度で脱落。再び単独で周回を重ねましたが、残り6周で降ろされDNF。 FT 選手 スタート直後から集団の後方を走るのが精一杯の状態でしたが13周目になんとか集団の中程まで浮上した所でレースは、中断。再スタート後は、実力のある選手達が最初から「本気」で走ったため、ペースが上がリ、集団の後方(最後尾から2番手)を走るのがやっとの状態になり、残り4周で脱落。単独で走行を続けましたが、残り2周で降ろされてDNF。

レースの状況:

80km 2, 66km X 30周のクリテリウム、エリート・アマチュア+U23カテゴリー、出走者数: 84名

注: 本日のレースで15周目に落車事故が発生。転倒した選手の1人が重傷を負い、救急車がコース内まで入る必要が生じたため、レースは一時中断された後、再スタートとなりました。このレースの後に女子、プロフェッショナルと2レースが予定されていたため、再スタート後は残り12周に短縮されました。

ローゼンダールのクリテリウムは、粗い路面(レンガ道)に加え、風の影響を受けやすい運河沿いを走るコースゆえ、このようなオランダ独特のレース形態に不慣れな日本選手が最も苦手とするレースで、「学連欧州遠征」のプログラムの中では、最も完走率の低い大会です。

それに加え、毎年、レースは序盤戦からハイペースで展開するため、瞬発力とスピードの持続性が十分に備わっているか、判断可能なレースでもあります。

今年の場合、U23カテゴリーとエリート・アマチュアカテゴリーの二人のオランダチャンピオンが参加していた事もあって、2周目からペースが上がリ、過去2~3年と比較すると早くからハイペースの展開だった様に思います。

そのため、FK 選手はスタート直後から後方に下がってしまい、2周目に入ると直ぐに集団から離脱。その後も独走で走り続け、ラップされましたが、落車事故後の再スタートでレースオルガナイザーの配慮により、再スタートが認められました。

オランダでは、遠方よりやって来た選手があまりにも早く降ろされてしまうのは気の毒という考え方により、周回遅れになっても勝敗の邪魔にならない限り、走りを経続させてもらえる事が頻繁にあります。(特に実力さが顕著な女子レースでは、一般的です。)

しかし、再スタート後も同様に1周半で集団から離脱し、再び独走状態になってしまいました。

FT 選手は、集団の後方ながら、レースが中断するまでは何とか健闘していたのですが、再スタート後、力のある選手達が激しい展開を始めたため、そのスピードについて行けず、完走する事は出来ませんでした。

監督のコメント:

2名共、現在の力では全く戦いに参加出来ない事を思い知らされたレースでした。

特に FK 選手は、この日は「クリテリウムレースを走った」と言うより、「タイムトライアルの練習をした」感じです。(殆ど単独でしか走っていないので・・・)

FT 選手も現在のパワー、回転力、スピードなど総合的な力は、オランダのアマチュア選手に遠く及ばない事を実感したと思います。

また、昨年の M 選手(同レース26位、賞金獲得)、一昨年の M 選手(同14位、賞金獲得)など、日本国内の学連トッ

プレベルの選手と比較しても、まだまだ力不足である事を思い知らされた事でしょう。



(左)スタート直後の  
集団



(上)一時は集団の中程まで浮上した FT 選手しかし、その時点で事故が発生し、レースは中断されました。



(左)スタート直後からのハイスピードに後方で付いて走るのが精一杯だった FT 選手。



(右)僅か1週半で離脱し、独走になった FK 選手



ローゼンダールでは、自らの実力の程とオランダと日本のレベルの格差を2名共、思い知らされました。

#### 4. Zundert



大会名: Ronde van Zundert

開催日: 2008年 8月 6日

開催場所: スンデルト(オランダ)

参加者: 選手2名 FK、FT

監督1名 山宮 正

スタートを待つ FT(左)、FK(右)両選手(写真)

天候: 晴れ スタート時の気温 23度 無風

競技結果: FK 選手 最終集団でゴール 29位。賞金獲得 (30位まで賞金)。FT 選手 FK 選手と同じ集団でゴール 30

位。賞金獲得。

レースの状況:

80km 2, 16km X 37週のクリテリウム、エリート・アマチュア+U23カテゴリー、出走者数: 64名

レースは、10周目に4名のトップ集団が形成され、その後2名がトップに追い付き6名に。

残り13週の時点で手段から11名が飛び出し、第2グループを形成。(後続グループとの差 約1分) FK、FT 両選手は後方グループに取り残されましたが、ラスト2周では、かなり果敢に走り、最終回は2名で集団のトップに出て、ゴール勝負に挑みましたが、力及ばず。

それでも30位まで賞金だったので、2名そろってギリギリで賞金を獲得しました。

監督のコメント:

Zundert のクリテリウムは、4コーナーのほぼ長方形のコースで、道幅も比較的広く、簡単なレイアウトゆえ、これまでの「学連欧州遠征事業」でも殆どの選手が完走しているレースです。しかも、有力選手の多くは、一昨日のRoosendaal、そして7日に行われるレースに目標を絞っているため、比較的レベルが低いレースになるため、レース経験の浅い日本選手が出場するにふさわしいレースと考えます。

特に今年は、天候にも恵まれ、ほぼ無風状態だったため、強風の中での位置取りが不慣れな日本選手にとっては、幸運でした。

FK、FT 両選手共にこの日はスタート直後から終始、集団の中で安定した走りが出来ました。FK 選手は、レース中盤に集団内で中切れし、後方に下がりましたが、その後、集団のペースがあまり上がらなかったため、復活。今回の遠征の最終戦で初完走しました。

FT 選手は、レースの流れを読み取る経験があれば、もう少し上位に入れる力があると思います。しかし、ここの局面における瞬発力が今後の課題と判断します。



レース後半、積極的に走った FK(右)、FT(左)両選手



FT 選手は、瞬発力とレース経験の不足が現時点での問題点として浮き彫りになりました(左)。

最終戦で初完走したFK 選手(右)



## まとめ

10年目を迎えた「学連欧州遠征事業」には、FK選手(徳島大学)とFT選手(大阪経済大学)が選考されたため、過去10回の遠征事業において、10校の異なる大学から選手が派遣された事になりました。

昨年の報告書でも述べました様に「欧州派遣事業を通じて広範囲に本場ヨーロッパの自転車レースに関する様々な情報を提供する」という観点から考えると、偶然とは言え、誠に有意義な派遣選手選考であったと思います。

今年度は、派遣選手選考の方法が変わり、希望者を募ったそうですが、そのため「昨年までの派遣選手達より、若干レベルが低い」という情報を事前に頂いておりました。

また、過去9年間に派遣された18名は、全員高校時代から自転車レースを走っていた選手で、しかも第3回派遣のO選手(東海大)を除き、皆、自転車選手として「特待生」の扱いを受けている選手でしたが、今回初めて大学に入ってから自転車競技を始めた選手2名が派遣されました。(もちろん2名共、特待生ではない)

大学に入ってから競技を始めた選手と高校(或いは中学から)時代から既にレース活動を行っている選手との間に何らかの違い・差はあるのか?

実は、今回の遠征事業において「この様な事は初めて」という出来事が幾つかありました。

おそらく、それは大学から始めた選手と高校で既に経験を積んでいる選手との違いによるものと考えられますので、今回はこの点を中心に考察して行きたいと思えます。

### 今回が初めての出来事

- ① 準備段階(まだ日本に居る期間)より、選手達から器材その他の問い合わせが直接あった。(Eメールによる連絡)
- ② FT、FK 両選手共、器材その他用品類、携行品の準備が完璧であった。
- ③ 2名共、心拍計(Polar製品)を持参し、FT選手はノートPCまで持って来た。
- ④ 日常の食事(食品)の選び方にこれまでの選手達と多少の違いが見受けられた。
- ⑤ FT選手、レース中の補給回数の新記録達成。FK選手、補給を取り損なう。
- ⑥ 初日のトレーニングでFK選手が落車した。(過去にトレーニングで落車した選手は一人も居ない)

### 1. 準備段階に関して

最初は、学連で窓口を担当されている松倉氏へ FT 選手から器材に関する問い合わせが届いたのですが、直接私とやり取りした方が迅速かつ正確なので、以降選手達と直接連絡を取るようになりました。

そのため、次項で詳細を述べますが、事前に用意すべきものなど、配布されている「欧州遠征の注意事項」の内容を再度確認し、選手自身が持参すべきものを迷わず用意出来ました。

特に FT 選手は、かなり細かい事にまで気を配っていて、遠征を少しでも有意義しようとする意気込みが感じられま

した。

FK 選手も器材に関する疑問点を質問し、また FT 選手とも事前に連絡を取り合っていた様子で、同じく準備段階から今回の遠征を真剣に考えていた事が伺えました。

## 2、器材に関して

過去9年間の遠征では、大抵2名の内1人は持参した器材に不備があり、初日には当地の自転車店に行かねばならず、時間の無駄があったのですが、今回初めて2名揃って問題の無い器材を用意してくれました。事前準備段階での直接連絡が功を奏したと思います。

FT 選手は当初、チューブラー用の車輪または強度不足のクリンチャー用車輪しか所有していなかったのですが、私のアドバイスに従って今回のために通常スポーク組み(32H)クリンチャー用車輪を用意しました。(3年前の鹿屋大・N 選手も同様でした)

そのため、車輪には何の不安を持つ事無く、当地の石畳、レンガ道、荒れたアスファルト舗装を思い切り走る事が出来ました。

特筆すべきは、2名共、ブレーキ&変速機ワイヤー、バーテープ、フレームのリアエンド(変速機を取り付ける部分で取り外し可能)等の予備パーツ類まで持参していた事。

そして、過去に私が報告書で重要性を指摘していた予備のシューズとシューズプレートの予備もきちんとアドバイスに従って、持参した点です。

短期間の遠征で、しかもレースが2日続く様な場合、前日に落車し、器材、シューズなどが破損すると、翌日のレースに出場出来なくなる可能性があります。特に欧州では、殆どの国において日曜・祭日は商店が閉まるので、ある程度必要なものは常に持参する心掛けが必要であり、それが遠征を充実させる事に繋がるのです。

## 3、心拍計の使用に関して

過去9年間に派遣された選手達で心拍計を持参した選手は一人もおりません。彼等は日本国内のレースにおいても心拍計を使用していない様子でしたし、ごく一部の選手がインターバルトレーニングを行う際にたまに使用する事もある、といった程度です。

今回、事前の準備段階の連絡で FT 選手から「ホテルはPCが使用出来る環境かどうか、心拍計のデータを見るので・・・」との質問があり、それに対して「Polar など、心拍計類は不要です。レースで心拍計を付けて走っても、意味が無いからです。学連の欧州遠征は、レース中心の活動であり、心拍計を必要とするようなトレーニングは行いません。」と返答をしたにもかかわらず、2名共心拍計を持参(FT 選手は、ノートPCも持参)。そして、トレーニングだけでなく、レース中も常に使用し、データを取っていました。

さて、心拍計は自転車ロードレースに必要なのでしょうか？

正確な心拍数を測定出来る「Polar」及びそれに類する製品が一般市場に出回り始めたのは1993~4年頃かと思えます。

当時、多くのプロ選手が心拍計を自転車のハンドルに取り付け、イタリアの某プロチームなどは、冬季のトレーニングキャンプで全員、ローラー台に乗って心拍計を使ったトレーニングを実践している様子を公開する等、Polar社が心拍計を販売するための広告が盛んに行われていました。ちょうど時を同じくして(94年)、イタリアの選手達が春先から驚異的な強さを発揮。これが「心拍計を利用したトレーニングの効果」として広告され、心拍計トレーニングが大ブームにもなりました。(その後、イタリア選手の驚異的強さはEPO使用によるものと判明。心拍計トレーニングの効果の程は不明)

しかし、Polar社等心拍計を製造しているメーカーがプロチームへの大掛かりな提供(スポンサー)を縮小してからは、プロのレース界で心拍計を装着している選手は、ごく一部になっています。また、ハンドルに心拍計を装着していてもセンサーバンドを胸部に着けていない(実際には使用していないがスポンサーとの関係で機器のみはハンドルに装着している)場合が多いのです。

今年のツールで活躍したF・シュレックと総合優勝のC・サストレ。共に心拍計は使っていない。(センサーバンドを胸部に着けていない)

では何故プロ・ロード選手は近年心拍計を使わなくなったか。まず、心拍計のメーカーがスポンサーを縮小したので、「やらせ」の使用が少なくなった事が一つ。

そして、長年自転車レース(陸上競技も)を走っている選手ならば、心拍計は利用価値が少ない事を知っているからです。(マラソン選手もトップランナーはレースで使っていない)

スポーツは、机上の理論がそのまま数学の方程式の様に当てはまるほど簡単なものではありません。それを心拍

数だけで自分の限界、境界線が判断可能というのは、誇大広告かと思います。

長きに渡ってハードなトレーニングとレース活動を続けているスポーツマンならば、心拍数がAT値(継続運動可能な限界線)を超えても筋肉、そして身体の様々な器官が「耐乳酸抵抗」を備えているので、AT値を超えても運動が継続可能です。しかも、この「耐乳酸抵抗」は筋肉の疲労度やその他の身体器官の調子によって、毎日の様に変化します。それは選手自身が「感覚」としてのみ感じられるものであり、心拍計に数値として表示されるものではないのです。この「感覚」が非常に大切であり、その重要性を認識しているスポーツマンにとって、(少なくとも)レースにおいて心拍計を装着するのは無意味なのです。

高校時代からレースを走っている選手達は、この自分自身の感覚がある程度身に付いていると同時にレースで心拍計が役に立たない事も理解していると思います。

FT、FK 両選手の話では、「大学から始めて経験が浅い上に大学のクラブに指導者が居ない、そのため、入門書などで紹介されているトレーニング方法に頼らざるを得ない」のだそうです。

トレーニングにおいては、初心者がある程度の「体力作り」の目安として心拍計を利用する、そしてクランクの回転数も表示される「Polar」製品等は、安定した回転数を維持するトレーニングなどに利用する価値があると思います。しかし、それもある程度のレベルまでの話で、運動能力と競技力が向上すると利用価値にも限界が訪れます。

よって、自分自身の感覚で走る、というトレーニングも今後は考えるべきだと思います。

FT、FK 両選手は、レース中の心拍数の変化をPCに取り込んで毎晩閲覧している様子でしたが、ではそのデータerをどの様に、何に利用するのか？ はっきり応える事は出来ません。

もし、納得の行く活用方法を実践しているのならば、私の方が教わりたい位なのです。

尚、レースを走った経験の少ない一般のサイクリスト、特に日本では「～博士の理論」とか「科学的トレーニング」という言葉に妄信的な人達が多く、心拍計を装着・使用するだけで、一流のトレーニングを実践していると錯覚してしまうケースがあるので要注意です。

もし心拍計がレースで利用価値ありならば、TTの様な種目でその威力を発揮するはず。プロ選手の多くが心拍計もサイクルしかし、TTでは殆どの選手が心拍計どころかコンピューターも使わず、自分のサイクルコンピューターも使わない。感覚で走っている、これが現実。

注：心拍計の利用に関しては、「**レース中に使用しても利用価値が無い**」という意味で、トレーニングにおいて、特に初心者が「基礎体力作り」の段階で、または心肺機能に病的欠陥を持っている方々が無理をしない目安としては利用価値があります。

また、経験を積んでいるスポーツ選手でも単調な繰り返しのインターバルトレーニングで、「退屈さ」を解消し、集中したトレーニングを継続するための「補助機器」としての役割を果たしてくれると思います。しかし、本当に正確な「科学的トレーニング」としてデータerを分析し、それに沿ったプログラム作りは、個人では不可能であって、少なくとも毎週1回は血液サンプルの採取・分析そして設定数値の変更など、専門のスポーツドクターの協力が必要になります。つまり、現実問題として一般レベルのスポーツ選手が使いこなせる代物ではなく、あくまでも「大よその目安」程度と考えるべきでしょう。因みに「レース出場＝トレーニング」が基本の当地では、殆どの選手が心拍計を一切使用しておりません。プロ選手でごく一部、トレーニングでも装着し、データerを採取している選手が存在しますが、その殆どがスポーツ医学の研究機関から協力を依頼されて、データerを提供している選手達なのです。

#### 4、日常の食事に関して

FT、FK 両選手の日常の食生活(食品の買出し)を見ていて気が付いたのは、これまで派遣されて来た選手達は、「自転車ロード選手として何を食べるべきか」を優先した選び方をしていたのに対し、どちらかと言うと当地特産の珍しい食品、日本では高価であるが当地では安いモノ、とにかく美味しい食べ物、という選び方をしていた事です。

今回の2名は総合的に見て「炭水化物類」(主食となる米、パスタ類、パン、ポテトなど)と果物の摂取量が過去9年間の選手達と比較して、かなり少なかったように見受けられました。

もしかするとこれも高校時代から競技を行っている選手達は、何を日常の食生活で重視するべきかがごく自然に身に付いている(おそらく高校の自転車部で指導された選手も居ると思います)のに対し、大学から競技を始め、指導者も不在の大学では日常の食生活まで配慮する考え方に至らないのでは、と考えられます。

#### 5、レース中の補給に関して

FT 選手は、初戦のZelzateのロードレースで750mlのボトル2本(スポーツドリンクとエネルギードリンク)を持って

スタート。レース中にさらにエネルギードリンクのボトル3本(500ml入り)の補給を必要としました。レーススタート時の気温23度、終了時21度という涼しい気候であるにもかかわらず、距離は僅か112km、3時間以内に走り切るレースにおいて摂取した水分は実に3リットルです。過去、このレースでは、同じ様な気温で、他の選手は補給を必要としない(最初に持った2本のボトルのみ)か、せいぜい1本、それも殆ど水(ミネラルウォーター)を要求する程度で走っているため、FT選手の水分の摂取量(しかもエネルギードリンク)は、異常と言えます。

近年、スポーツ競技中及びトレーニングにおいて、「十分な水分補給」が提唱されています。しかし、「十分な水分」であって、「過剰摂取」ではありません。水分不足によって運動能力が低下するのは事実ですが、過剰摂取によって身体内の浸透圧のバランスが失われ、水分の不足以上に運動能力が低下し、最悪の場合は動けなくなってしまう事も忘れてはなりません。最近の日本の若い選手達の多くは、「十分な水分の補給」を誇大解釈している傾向にあり、さらに日本では道路沿いに多数の自動販売機、コンビニがあるため、簡単に冷たい清涼飲料水を飲んでしまう習慣が身に付いてしまっている様に思えます。

FT選手の場合、現在の様にレース中に「ガブ飲み」しなければ走れないのであれば、補給を受けられない状況のレースは完走する事すら出来ません。また、多くの選手がレース中の補給はミネラルウォーターが中心で、時折スポーツドリンクを要求する程度なのに、殆どエネルギードリンク(炭水化物飲料)だった事は、前項で述べました様に日常の食生活において炭水化物類の摂取が少ない事と関連があると思われる。(今後は食生活の改善も必要)

FK選手は、ごく簡単な状況でボトルを2回も取り損ないました。補給のボトルをミスしたのも「学連欧州遠征」では、FK選手が初めてです。ボトルに限らず補給は、渡して貰うのではなく、自分自身で取りに行くものです。仲間達と補給を上手く取る練習が必要です。

## 6、基本的なテクニックに関して

初日(8月1日)のトレーニングで、FK選手はコーナーにおいて、砂の上でスリップし、落車しました。その真後ろを走っていたFT選手は、それを避け切らず、やはり落車。

学連欧州遠征では、これまでトレーニング中に事故はもちろん、落車も無かったため、初のトレーニング落車です。幸い、コーナーに入る手前はかなり減速していたため、2名共、ケガは無く、大事には至りませんでした。FK選手の自転車のリアエンド(変速機を取り付ける部分)が内側に曲がってしまいました。しかし、FK選手は準備周到に交換用のエンドを日本から持参して来ていたので、早くもそれと交換。この日は予定通りのトレーニングプログラムを消化する事が出来ました。

FK選手の場合、自転車の基本的走行技術に未熟な点があるというより、本人曰く、「バランス感覚が欠如している」そうで、この日以外にもトレーニングでスリップして再び転倒しそうになったりしておりました。

自転車競技で優秀な選手の多くは、スポーツ万能で特に球技(サッカー、バスケット、バレーボール、野球)を得意とする運動神経が発達した選手が多いという事実があります。

FK選手と対照的にFT選手は、自転車を始めてまだ2年目であるにもかかわらず、自転車を操作する技術を十分習得しています。彼は高校時代まで陸上競技の選手でしたが、陸上を始める以前はバスケットボールの選手で、「運動神経も発達している方」との事。FK選手は、球技スポーツが特に苦手なのだそうです。日本の場合、「球技が苦手だから自転車を始めた」という選手を多数見掛けますが、もしかすると日本国内のレースで落車が頻繁に発生する事と関連があるのかも知れません。

### \* FK選手の問題点と今後の課題

過去の報告書でも何回か書きましたが、多くの日本選手に不足しているのは平地のスピードとその持続性、そして瞬発力です。その一つの目安となるのがトラックにおける1000mTTのタイムです。本場欧州のロードレースで戦いに加わるためには、オーソドックスなトラック用自転車(競輪用の自転車)で、少なくとも1分12秒台を出せる走力が必要です。

軽量フレームにDHバー、ディスクホイール等を搭載した近代的マシンならば1分10秒以内でしょう。FK選手の場合、近代的マシンでも1分14~15秒程度のタイムだそうで、オランダ・Roosendaalのクリテリウムでは、集団に付いて行く事さえ出来ませんでした。よって、まずは瞬発力とスピードの持続性を高めるためにも1000mTTのタイムを向上させる事を目的としたトレーニングに重点を置く必要があります。

注:日本では1000mTTはトラックのスプリンターの領域とされている様子ですが、ロードレースにおいて、逃げを決める、前のグループに追い付く、高速の展開に反応するなどの重要な局面で必要なのは、それぞれの瞬間における一発ダッシュとその持続性で、約800m以内で全てが決まります。よって、ロードレース選手としての素質の有無は1000mTTのタイムによって、大よその判断が可能となります。

この事実は、実際に当地のレースを走れば、直ぐに分かる事であり、これまで欧州遠征に派遣された選手のほぼ全員がレースを走って「成る程、これは1000mTTの世界だ」と言っております。(日本国内のレースでは実感出来ないのです)

もう一つ、FK 選手の問題点として、前項でも書きましたが、基本技術の未熟さが上げられます。本人が自覚している様にバランス感覚などが不足している事がはっきり分かります。

この対策として、FK 選手は冬季のトレーニングでシクロクロス用の自転車でオフロードを走る。また、機会があればシクロクロスのレースにも参加するのが良いと思います。

FK 選手は、現在4年生で来年は4月から一般企業に就職が内定しているそうです。

そして、大学卒業後も実業団のレースに参加するなどレース活動を続けたい希望を持っておりますが、日本の社会環境から考えて、第一線のレースを走る、一流選手を目指すのは難しいかと思っております。本人もその事は分かっている、今回の遠征で経験し、学んだ事を将来は地域のレース運営や国内での選手指導などに活かしたいと考えている様子です。

その方面での将来の活躍に大いに期待します。

もちろん競技者としても自転車競技で最も強くなる年齢は28～35歳位なので、まだまだこれから伸びる可能性が十分にありますので、社会人になってからも是非頑張ってもらいたいものです。

#### \* FT 選手の問題点と今後の課題

FT 選手は競技歴僅か1年半、しかも初めての海外遠征であるにもかかわらず、今回の遠征では、信じられない程の素晴らしい走りをしたと思います。(あくまで経験が少ない選手としては、という意味です) FT 選手の場合、中学・高校時代に陸上競技長距離種目を真剣に取り組んでいたのも、陸上競技で培った強靱な心肺機能、均整の取れた身体がそのまま自転車競技に活かされています。また、バランス感覚、俊敏性などの運動神経も高いレベルにあり、そして何よりも自転車レースを走るセンスに長けていると思います。つまり、自転車選手として、相当の素質を有する選手と私は判断します。

また、トレーニング方法、器材などの研究にも熱心で、特に自転車のメカに関しては、既にかかなりの知識を持っています。これも自転車選手として大切な事であり、自転車競技を真剣に考えている証と言えるでしょう。

ただ、FT 選手の場合、心拍計に強いこだわりを持つなど「入門書」や「理論」が現時点では優先してしまい、自転車レースの現実(の厳しさ)をこれまで見逃していた様に思います。

彼の様に素質に恵まれた選手は、日本国内のレース、特に学連のレベルならば、独自のやり方で活動が続けても、比較的容易にトップレベルに到達可能でしょう。しかし、このタイプの選手の多くは、早くから自分自身のやり方に自信を持つようになり、「自分の世界」が出来上がってしまい、他人のアドバイスを受け入れにくくなったり、現実を見逃してしまう様になりがちです。そして、海外に遠征して本場のレースで思うように走れなかった場合にも、その原因すら分からず、進歩しなくなる傾向にあります。

今回、FT 選手自身が「自転車競技のまだ初心者である内に欧州で走って本当に良かった」と語っているように、自転車競技に独自の固定概念を確立してしまう以前に現実の世界を知る機会が与えられた事は、彼の選手としての将来に大きく影響する事でしょう。

FT 選手の今後の課題ですが、近年、日本では「科学的トレーニング」の理論に基づいたトレーニングを実践すれば、それだけで強くなると思い込んでいる選手が多く存在する様子です。

しかし、自転車ロードレースの現実は、科学的トレーニングの理論では無駄とされる内容、または、これ以上は効果が無いとされる限界以上の領域に踏み込んだ世界です。

そして、かなり野性的と言うか、気候の変化や飲まず食わずにも耐えられる様な強靱な肉体と精神を要求される競技です。よって、FT 選手の場合も日常のトレーニングの中に自分自身の限界に挑む様な内容のプログラムを計画的に組み込む必要があります。例えば5～6時間に及ぶ長距離トレーニングで、最初に所持した飲料・食料だけで走り切る。夏には最も気温の高い時間帯、冬には最も気温の低い時間帯を選んで走るなどです。

いずれにせよ、FT 選手はまだ2年生で、まだ大学生として2年半以上活動する期間があります。過去に同じく2年生で欧州遠征に派遣された選手が何名かおられますが、第2回に派遣されて来た当時のN選手(日大)とFT選手は、ちょうど同じ位のレベルかと思っております。

現在のN選手の活躍は周知の通りですので、FT選手の今後の進歩が楽しみです。