

## 2000 ヨーロッパ(ベルギー・オランダ)遠征事業報告

2000.8.14 山宮 正

### 日程および内容

7/28 オランダ・アムステルダム到着 JL411 16:50

7/29 自転車調整、軽いトレーニング、休養

7/30 トレーニング、休養

---

7/31 14:15 スタート

大会名 DRAAI VAN DE KAAI(ドラーイ・ファン・デ・カーイ)

実施場所 ROOSENDAAL(ローゼンダール・オランダ)

参加者 選手 清水実、西谷泰治(日本大学) 監督 山宮正(JAPAN SPORTS PROJECT B.V.)

天候 晴 気温 24C 前後 微風

競技結果 清水、西谷 両選手共に前半でリタイア

レース形式 クリテリウム 2.7km\*32Lap=86km エリート・アマ+U23 オープンレース

### 大会の成果

昨年と同様に第1戦は、オランダ・ローゼンダールのクリテリウムレースに出場致しました。このレースは、ヨーロッパ特有のレンガ道を走る難しいコースのためレース経験の乏しい日本選手には、かなり厳しい展開が予想されておりました。オランダのクリテリウムは、スタート直後から高速になるので、力のない選手は、スタート後のわずか15分で篩にかけられてしまいます。そのため清水、西谷両選手にはスタート前に「初めの15分間に少しでも集団の前方に行くように心がけて走るように。」との指示を出しました。しかし、両選手ともこれまで経験したことのないレンガ道の振動に惑わされてしまい、思うような走りができず、スタート直後から集団の最後尾になってしまっており、清水選手は2周目、西谷選手は4周目で集団から脱落。両選手には「このレースは練習と思って、ちぎれても審判員に停止を命令されるまで走り続けるように。」との指示をしておきましたため、両選手共脱落后2~3周を独走で走ってからリタイアとなりました。

ローゼンダールのレースは、今回の遠征プログラムの中で最も難しいレースなので、ヨーロッパにおいて本格的なクリテリウムを走った経験のない日本選手としてはこのような結果でも仕方がないと思います。しかしながら、このような難しいレースに出場することにより、本場のロードレースの厳しさとオランダの一般のレベルのアマチュア選手の技量を肌で感じ取ることが出来る訳で、彼らにとっては日本のロードレースとの違いを思い知る良い刺激になりました。

また、レース後の「オールスター・プロ・クリテリウム」では、「ツール・ド・フランス」で活躍した有名プロ・ロード選手との豪快な走りを身近で見る事が出来て両選手には、大変良い勉強になりました。

---

8/1 13:45-14:45-15:00 スタート

大会名 EVERGEM(エヴェルヘム)

実施場所 EVERGEM(エヴェルヘム・ベルギー)

参加者 選手 清水実、西谷泰治(日本大学) 監督 山宮正(JAPAN SPORTS PROJECT B.V.)

天候 晴一時にわか雨 気温 28C 微風

競技結果 清水選手、ラスト2周を残し、レース打ち切り。西谷選手、4周目に落車、リタイア。出走者数 76名。

レース形式 ロードレース 7.8km\*15Lap=117km エリート・アマ+U23 オープンレース

### 大会の成果

昨日のクリテリウムで、あまり距離を走れなかったことと、水曜日の天気は雨が予想されたため、急遽予定を変更して、8/1(火)にレースに出場致しました。ベルギーでは、6~8月の期間は毎日、それも数カ所アマチュアのロードレースが開催されているので、このように天候等の事情に合わせて、計画をその都度修正することが可能です。

このレースにおいて、西谷選手は、スタート直後から積極的に集団の前方で展開し、常に好位置をキープしていたのですが、4周目に突然、集団に向かって沿道から大きな犬が飛び出してきて、そのため数名が落車。このアクシデントで西谷選手も巻き込まれてしまい、残念ながらリタイアとなりました。落車のダメージは、自転車の後輪のリムを破損しただけで、怪我は殆ど無く、以後の活動の支障にはなりませんでした。

清水選手は、集団の後方に位置しながらもちぎれることなく走り、途中2回行ったスポーツドリンク(ボトル)の補給もかなりの高速で走る集団の中で上手にこなしておりました。しかし、5周目に形成された11名の先頭グループと清水選手の走る第3グループとの間隔が徐々に開いていったため、レースは第2グループまでとなり、第3グループはラスト2周を残して打ち切りになってしまいました。

この日のレースにおいては、コースが簡単であれば何とか集団について行けるという感覚を両選手共感じ取ることが出来ました。

---

## 8/2 トレーニング&休養

---

8/3 13:45-14:45-15:00 スタート

大会名 AALST(アールスト・ベルギー)

実施場所 AALST(アールスト・ベルギー)

参加者 選手 清水実、西谷泰治(日本大学) 監督 山宮正(JAPAN SPORTS PROJECT B.V.)

天候 晴時々曇り一時にわか雨 気温 22C

競技結果 清水選手、ラスト2周を残し、リタイア。西谷選手、ラスト3周を残し、リタイア。出走者数 92名。

レース形式 ロードレース 6.6km\*18Lap=120km エリート・アマ+U23 オープンレース

### 大会の成果

昨年も出場したアールストのロードレースは、路面も比較的良好で、難しいコーナーもなく、緩やかな登りがゴールとなるレイアウトで、日本選手向きとも言えるコースです。清水、西谷両選手共、少しずつレースの雰囲気になれてまいりまして、前半から集団の前方へ出ることを目指す積極的な走りを心がけられるようになってまいりました。

レースは、6周目に形成された12名のトップグループの逃げが決まり、後方の集団も11周目に3つのグループに分離。西谷選手は第3グループで走っていたものの、ラスト3周を残したところで脚がつってしまい、無念のリタイア。清水選手も同グループの後方について走っていたものの、ラスト2周で急激にアップした集団のスピードに反応できず、単独で脱落。まだ集団が前方に見えていたにもかかわらず、降ろされてしまいました。

ベルギーのレースでは、レース後半で賞金を獲得できる圏内から脱落してしまうと即刻レースから除外、つまり降ろされてしまいます。理由は、一般の交通を完全に遮断することなくレースを運営しているため、レースの後半において、少なくとも30番手を狙えるグループの中で走っていないと完走は困難です。

この日のレースで、両選手が走っていた第3グループの前方には、27名の選手が2つのグループで走っており、そしてこのレースでは30位までが賞金でした。よって、十数名で形成された第3グループから脱落すると、完走はさせてもらえないのです。

2 日前の EVERGEM のレースでも、日本のようなレース運営であれば、残りの周回を走らせてもらえて、清水選手は完走扱いになっているはずですが。賞金(上位入賞)の可能性の無い選手は、完走すらさせてもらえない。本場ヨーロッパのレースに対する厳しい考え方を痛感させられた様子でした。

---

## 8/4 トレーニング&休養

---

8/5 13:45 スタート

大会名 PIJNACKER(パインアッカー・オランダ・クリテリウム)

実施場所 PIJNACKER(パインアッカー・オランダ)

参加者 選手 清水実、西谷泰治(日本大学) 監督 山宮正(JAPAN SPORTS PROJECT B.V.)

天候 快晴 気温 22C

競技結果 西谷選手、第 3 集団前方でゴール(35~40 位)。清水選手、ラスト 2 周を独走、最下位ながら無事完走。出走者数 95 名。

レース形式 クリテリウム 1.6km\*62Lap=100km エリート・アマ+U23 オープンレース

### 大会の成果

PIJNACKER のクリテリウムは、路面 100%アスファルトで 4 コーナー(長方形)。しかも道路の幅もかなり広く、コーナーもきつくないので、オランダのクリテリウムとしては、極めて簡単なコースの一つです。このようなコースは、本格的なクリテリウムの経験の乏しい日本選手でも十分に実力を発揮できるものと予想しておりました。

予想通り、両選手共スタート直後から集団の前方で落ち着いた走りをする事が出来て、レース中盤までは、常に上位グループの中を走っておりました。

清水選手は途中、一時は集団の後方まで下がっておりましたが、65~80km にかけては、第 2 グループの中で、先頭グループ(7 名)を追いかける牽引力となる果敢な走りを見せて、レースを盛り上げました。レースは、ラスト 4 周程で集団がトップグループを捕らえてゴールスプリントになりましたが、その前の周回で集団は 2 つに分離。第 1 グループ 11 名、第 2 グループ 17 名、その後方に 4~5 名、そして第 3 集団となり、清水、西谷両選手共第 3 集団となってしまう、西谷選手はこの集団の前方でゴールし、35~40 位。清水選手は、ラスト 2 周で集団から単独で脱落したものの 2 周を独走で走り、最下位ながら完走が認められました。清水選手は、最後にちぎれてしまいましたが、レース後半の詰めの段階でスピードが上がる以前に、トップグループを追いかけるために集団を引っ張る非常に積極的な走りで力を出しきっていたので、レース結果よりも、この積極性を高く評価したいと考えます。

尚、完走者数は 60 名前後でした。

---

8/6 13:45-14:45-15:00 スタート

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)

参加者 選手 清水実、西谷泰治(日本大学) 監督 山宮正(JAPAN SPORTS PROJECT B.V.)

天候 晴 気温 21C 微風

競技結果 西谷選手、第 3 集団内でゴール(30~35 位)。清水選手、最初の 2 周で脱落し、リタイア。出走者数 74 名。

レース形式 ロードレース 8.0km\*14Lap=112km 19~25 才までの年齢限定レース

### 大会の成果

このレースは、特有の本格的な石畳を含む難しいコースで、石畳を走ったことのない日本選手にとっては驚きの体験となりました。石畳においては、ハンドルバーの上部を持っている方法が最も振動を受けない走り方なのですが、集団の中での走りに恐怖心を持っている清水選手は、ブレーキから手を離すことができずに、必要以上に振動の影響を受け、1周目の石畳において早くも集団から脱落。2周目に入ったところで集団に復帰したものの2周目の石畳で完全に残り残されてしまい、わずか2周でリタイアとなってしまいました。西谷選手は、他のベルギー、オランダ選手達が石畳に入ると直ぐにハンドルバーの上部に持ち替えていることに気付き、同じようにハンドルバーの上部を持って走り、さらに密集した集団の中においても恐怖心を持つことなく走れたので、常に集団の中頃に位置し、最終的には第3グループ(集団)の中程でゴールすることができました。

このレースにおいて、西谷選手と清水選手の明暗を分けたのは、密集した集団男中を恐怖心を持たずに走れるかどうか、この一点であり、脚力の差では決してありません。西谷選手は、トラックレースの選手でもあり、4km 速度競走や、エリミネーションレースといったポジション取りが勝敗を左右するレースを走っていて、ピタッと前の選手につく俊敏な反応において清水選手を上回っているのです。両者の特徴、欠点等が浮き彫りになったレースでした。

---

8/7 オランダ・アムステルダム出発 JL412 20:00

---

## まとめ

日本学生自転車競技連盟の「欧州(ベルギー・オランダ)遠征事業」が、昨年に引き続き本年も継続されるに至りまして、まずは関係各位のご厚情に深く感謝を申し上げます。今回は、昨年派遣された選手達の意見を取り入れ、宿泊先を自炊生活が可能なホテルに変更したため、選手の食生活における負担が軽減され、より充実した活動が可能となりました。また、航空券をこちらで手配することが出来たため、昨年より渡航費用が少なくなるなど、随所において事業そのものが、一歩前進したように感じられました。

清水実、西谷泰治両選手は、昨年の高橋、玉木両選手と同様にとても真面目で礼儀正しく、素直にアドバイスに耳を傾け、そして真剣にレースに挑んでおりました。

実力的には昨年の選手達よりも多少劣るものの、それでも私が考えていた以上に良く走ってくれたように思います。

以下、昨年と同様、項目別に私の見解と将来のための考察を述べさせていただきます。

## 1. 器材(自転車)に関して

今回は、萩原様のご指導が充分であったため、2名共 W/O タイヤで頑丈な車輪を持参して来ていたので、特に問題はございませんでしたが、西谷選手の車輪に装着されていたタイヤは、日本製「パナレーサー」の W/O タイヤでした。「パナレーサー」「IRC」等の国産 W/O タイヤは、ヨーロッパのレースでは使い物になりません。特にコーナリングの性能は、「コンチネンタル」(ドイツ製)、「ミシュラン」(フランス製)とは比較にならない程劣っておりまして、レースでの使用はかなり危険です。結局、西谷選手は、第2戦の「EVERGEM」で車輪を破損しましたので、以後のレースは、私の車輪(コンチネンタル装着)を使用し、コーナリング性能の違いに驚嘆しておりました。清水選手はミシュランを装着していたので、問題ありませんでした。

その他、特に自転車の整備不良などは見当たりませんでしたが、わずか2レース走っただけでボトルケージのネジが緩み、ヘッドパーツがガタガタになる等、日本では普段殆ど気に掛けていない個所の増し締めが必要になる、といったレース前における器材点検の留意点もかなり勉強になったようです。

両選手共、ヨーロッパの選手と同様、レースに行く前にはきちんと自転車を洗浄し、いつ

もピカピカに磨かれた自転車でスタートラインに立つように心がけておりました。このことは、何でもないことのように思われがちですが、レースの本場ヨーロッパで活躍する場合には、極めて重要なことなので、これからもレースには、きれいな自転車で行くような習慣を身に付けてもらいたいと思います。

## **2. レースの走り方に関して**

清水、西谷両選手とも、ジュニア時代に世界選手権に出場しているものの、本場ヨーロッパの本格的なロードレース、特にクリテリウムは全く未知の世界であった訳で、初戦の「ローゼンダール」のクリテリウムは、走れなくて当たり前と思います。昨年の高橋、玉木選手の方が全般的に良い成績を残しているのは、単純に昨年の二人の方が実力に勝っていたからです。19才～23才といった「U23」カテゴリーにおいては、年齢または学年が一つ違うと身体の成長(自転車選手としての肉体がどの程度出来上がっているか)にかなりの差が見受けられるのではないのでしょうか？今回の2選手は、まだ自転車ロード選手としての肉体が出来上がっておりません。これは決して悪い意味ではございません。今後2～3年のトレーニングで、自転車選手としてふさわしい肉体が築かれて行くことでしょう。そのためには、両者共長い距離を走りこむ必要があります。シーズンオフの冬場には、軽いギアで、とにかく出来る限り長距離を走るトレーニングを取り入れるべきです。

今回も昨年同様、約10日間と滞在期間が短く、レースの雰囲気にも馴れてきたところで帰国となってしまい、とても残念です。両選手共、レースにおいては、積極的に集団を引っ張って行こうとする勇気があるので、長期滞在が可能であれば、確実に強化の成果が見られるものと判断します。

### **清水実選手の走りの課題**

今回出場した5レースにおいて、清水選手よりも西谷選手は常に前に位置し、レースの毛かも西谷選手の方が清水選手を上回っております。清水選手は決して調子が悪かった訳ではありません。西谷選手の方が、密集した集団の中を走るのがうまかった、その違いに過ぎません。しかし、この違いはとても重要です。

最終日のレースをリタイアした後の清水選手から話を聞きましたが、彼は集団の中での走行に恐怖感を持っていて、日本のレースでも集団が大きい際は、その後方を少し離れて走っているのだそうです。それでも彼は日本国内のレースでは、優勝しているのです。つまり、日本のレースの集団の速度は遅いので、多少離れていてもそれは殆ど影響していないことを意味します。しかし、ベルギー、オランダのレースは、大集団そのもののペースが高速なため、大集団の中で周囲の選手と触合うまたは、車輪が接触するすれすれまでくっついて走れないと、たちまち風圧を受けて脱落してしまいます。そのため清水選手は、脚力で西谷選手を上回っていてもレースでは、西谷選手に負けてしまうのです。清水選手は、とにかく密集した集団の中で、ピッタリくっついて走れるようにならなければ、本場(世界)のロードレースで活躍することは出来ません。この対策としては、数多くのレースに出場して集団に馴れるのが一番簡単なのですが、日本国内ではレースの数があまりにも少なく困難と思います。そこで、ロードレースだけでなく、トラックレース、それもポジション取りが勝敗を左右するエリミネーション、4km速度競走などのレース(公式レースである必要はありません。レース形式のトレーニングで構いません。)を頻繁に走るべきです。とにかく集団走行の恐怖心の克服が、清水選手の今後の課題です。

### **西谷泰治選手の走りの課題**

西谷選手は、トラックレースの選手でもあるため、集団走行、集団内での駆け引きにおいて清水選手に勝っており、それがレースの結果として現れております。しかし、正直に申しまして、今回は天候に恵まれたように思います。滞在期間中、殆ど雨に降られることがなく、しかもレース当日は、すべて微風または無風の状態だったのです。厳しい目で西谷選手の走りを分析致しますと、もし強風または常に一定方向に空気が流れるような風が吹いてい

る状況であったならば、彼もどれだけ集団について行けたかは疑問です。と申しますのは、微風とはいえ多少の風は吹いていましたが、その中で西谷選手の取っていた集団内のポジションは、風を意識したラインから外れているのです。オランダ、ベルギーの選手は、信じられないほど、風(空気)の流れに対して敏感です。それは、自転車競技は風との戦いであることを十分に意識し、自転車に乗り始めると同時に風をいかに受けずに走るか、その集団走行を徹底的に指導されているからです。たとえ微風であっても常にそれを受けては、相当のエネルギー消費になります。ほんのちょっとした違いですが、日本のレースしか走っていない(または見ていない)選手、指導者では、この風を意識したラインを読み取ることができません。西谷選手のポジション取りには、かなりの無駄が見られました。もし今回の滞在がもう2~3週間長ければ、このような細かい走行上のテクニックなども時間をかけて十分に指導できたと思います。

### **3. 日本の選手に不足しているもの**

昨年と同様、清水、西谷選手に限らず、日本のロード選手に不足しているものは以下の要素であると考えます。

- ①平地でのスピードとその持続性(常用速度)
- ②集団内での位置取りのテクニック(ポジショニング)
- ③レースの駆け引き(特に最後の詰めの段階)
- ④年間に出場するレース数(経験)

今回の清水選手も昨年の玉木選手と同じく、ロード選手は登坂が強ければそれで走れる、といった考えを持っておりましたが、初日の「ローゼンダール」のレースにおいて、玉木選手と同様に、その考えが間違っていることを思い知らされました。つまり、平地のスピードがなければ、登坂が始まる前に集団から離脱してしまうのです。このことは、「ローゼンダール」のオールスター・プロ・クリテリウムで、清水、西谷両選手共、スピードについて行けず10kmすら走れなかった同じコースにおいて、登坂のスペシャリストであるR.フィランク(フランス人、99年ツール山岳賞)とS.ボテロ(コロンビア人、今年ツール山岳賞)が1-2フィニッシュを決めたのを目の当たりにして痛感したようです。同レースにおいて、プロの平均スピードは清水、西谷両選手が出場したアマカテゴリーを上回っているのです。つまり登坂のスペシャリストでも平地のスピードは、十分に兼ね備えているという事実、これが日本では、全く知られておらず、誤った認識を持っている指導者が多いのです。まず、このような誤った認識、意識の改革が日本の選手には必要であると考えます。

### **4. 日本国内における強化対策**

何と申しましても日本国内で開催されているロードレースの数は、本場ヨーロッパとは比較にならない程、少なすぎます。自転車ロードレースは、レース出場が重要なトレーニングで、レースによって選手は強化され、そして目標とするレースに向けても、レース出場によって調整して行く競技です。

ところが日本の指導者の多くは、本当の自転車競技を知らず、陸上競技のマラソンのようにトレーニング(レースではない)を中心とした選手育成しか考えることが出来ていないようです。そのため、日本の選手の多くは、ヨーロッパを本場として行われている自転車競技とは全く違うスポーツをやらされてしまっているときえ、言えるような状況にあるのではないのでしょうか？

また、昨今の日本の道路交通事情においては、一般の道路を利用してのロードトレーニングは、かなり危険を伴い、特に集団走行の模擬練習などは不可能な状況にあり、日本の選手の課題を克服するような練習は、とても困難です。

そこで、私は日本のロード選手には、トラックレースを走ることを勧めたい次第です。公式のレースである必要はございません。トレーニングとして模擬レースを行うのです。例えば、日本大学自転車部の場合、ロード班、ピスト班を合わせれば、かなりの部員がいるの

ですから、全員が一斉にスタートする 50km の速度競走(先頭責任なし)。同じく全員一斉スタートのエリミネーションなどを日頃のトレーニングに組み込むことは可能と思います。

そして、このようなトレーニングレースでは、ロード班、ピスト班共全員使用ギアを 52\*16T に統一して走らせます。なぜ 52\*16T かと申しますと、アマチュアのロードレースの集団内において、最も使用頻度の高いギアだからです(プロは 53\*16T)。

オランダ、ベルギーのトラックレースでは、1 周長 200m~250m のトラックで 35~50 名が一度にスタートする競技が頻繁に行われております。このような密集した集団を形成するトラックレースによって、集団走行に馴れ、スピードも養われるのです。そして、楽しみながら強くなれるのです。

現在の日本の道路事情では、優秀なロード選手は育ちません。しかし日本には競輪場が全国各地にあります。このような施設をアマチュアの選手のトレーニングにもっともっと開放されるように関係筋に働きかけて、ロードレースに近い形のトレーニングを行うことが日本国内における選手強化の得策と考えます。

## **5. その他**

かねてより懸念していることですが、個人レベルで海外のレースに出場する選手を近年頻繁に見かけるようになりましたが、現地の受け入れ体制はもちろん、指導者、監督、または選手の海外での活動に責任を持てる団体(チームや連盟)を全く介せず、個人の活動が野放しの状態になっております。

もしも日本の選手がレースにおいて、何らかのトラブルを起こした場合、その処置等を日本の連盟は一体どのように考えているのでしょうか？現在の「国際ライセンス」の発行規則に関しては、もっと厳しい基準が必要と思います。

また、日本国内でさえも大した成績を残していない選手には、「エリートまたは U23」のライセンスではなく、その下のカテゴリーである「スポルティーヴ」のライセンスを発行すべきです。この国際ライセンスの発行基準とカテゴリーの設定に関しましては、今年の1月にシクロクロス世界選手権の視察に渡欧された国際コミッセルで学連役員も務める早稲田大学 OB の松倉氏とも話し合っておりますが、この懸案に対して 1 日も早く何らかの対策が講じられることを期待致します。

以上

2000年8月14日

山宮 正