

日本学生自転車競技連盟 第8回 欧州遠征事業 (平成18年度 2006年) 報告書

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

日本学生自転車競技連盟 2006年 欧州遠征事業 日程

7月26日(水) 日本(成田)発 12:45 JL411便 オランダ(Schiphol)着 17:45

7月27日(木) 午前 自転車の調整 午後 軽いトレーニング

7月28日(金) 午前 トレーニング 午後 休養

7月29日(土) ベルギー・ロードレース出場

SINAAI 8,0km x 14周 112km 15:00スタート

7月30日(日) 午前 休養 午後 トレーニング

7月31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 1日(火) 午前 休養 午後 トレーニング

8月 2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 3日(木) 午前 休養 午後 トレーニング

8月 4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 5日(土) 全日本ナショナルチーム・大門 宏監督と共にフランスへ出発

レース活動状況報告

1. SINAAI

大会名: 特になし。

開催日: 2006年 7月 29日

開催場所: シナーイ(ベルギー)

天候: 快晴 気温 27度 微風

競技結果: M 選手、K 選手共に第3グループ(集団)でゴール。着順不明(35-40位前後)。トップグループ 12名、第2グループ 13名。

レースの状況:

112km (8km x 14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 115名

今年の第一戦は、日程に合わせて出来る限り1日おきにレースを走れるように考慮し、学連欧州遠征事業ではまだ参加した事の無い Sinaai のレースを選びました。

コースは完全な平坦で、一部石畳路がありましたが側道としてアスファルトの自転車専用道があったため、その区間は石畳を回避して走ることが可能。そして難しいコーナー、カーブは無く、比較的走りやすいコースでした。

この日は土曜日(休日)でしかも快晴だったため、出走者数115名とローカルレースとしてはかなりの大集団になりました。

レースは、ベルギーとしては気温が高く、また前週から30度を超す当地としては「真夏日」が続いていたため、駆け引きが消極的になり、あまりスピードが上がらず、今回の遠征で初めてのレース参加である日本選手2名にとっては、ありがたい展開となりました。それでもスタート直後から2-3名による小規模なアタックは毎週回繰り返されましたが、後方集団から中々30秒以上の差をつける事が出来ず、ラスト5週の時点で集団は一つに。決定的なアタックがあったのはラスト4周、まず10名が一気に30秒差をつけトップグループを形成。集団から2名が追走、この2名はラスト2周でトップに追い付き、さらに後方集団から12名が飛び出し第2グループに。この時点で集団(第3グループ)は追走する事無くスピードは上がらず、結局26位以下争いのゴール勝負になりました。M 選手はゴール前2-3kmから果敢にアタックを試みましたが、ゴール直前で集団に吸収されました。K 選手もゴール勝負に賭けていましたが、ゴール直前で落車事故があり、それを回避しなければならず、30位以内(賞金圏)に入る事は出来ませんでした。

監督のコメント:

Sinaai のレースは、コースが比較的簡単で出走者数も多かった事。さらに「暑さ」の影響でペースが余り上がらな

かったので、2名共無事に完走する事が出来ました。

M 選手は、レース前半から集団の前方を走る事が出来、余裕もあったので、レース展開を読む事が出来ていればラスト4週の決定的なアタックに乗る事が可能だったと思います。

K 選手は、とにかくヨーロッパで初めてのレース参加だったため、無理をせず無難に走った様子。本人曰く「脚を貯める事に専念した。」そうですが、この日のレース展開が通常のレースより総体的に消極的で、ペースが遅かったからこそ可能だったのであって、常に前方で自ら積極的にレースを作って行くような心構えがなければ、ハイスピードのレースでは直ぐに後方に追いやられ、脱落してしまう事をレース後に注意しました。

2、ROOSENDAAL

大会名: **Draai van de Kaai**

開催日: 2006年 7月 31日

開催場所: ローゼンダール(オランダ)

天候: 晴れ時々曇り 気温 25度 微風

競技結果: M 選手: スタート直後から常に集団の前方を走り、開始1時15分後に仕掛けられた16名の決定的なアタックに巧く乗る事が出来ました。ラスト6周でトップグループは21名になり、そのままゴール勝負で14位。賞金獲得。

K選手: 前半は常にM選手と同じ位置を走っていたものの、ペースが上がるに連れて集団の後方に後退。開始後50分で単独で脱落。約40km走った時点でリタイア。

レースの状況:

80km 2.66km × 30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 136名

(注) このレースは2005年の遠征事業で出場した KERMISRONDE とはコースの一部は同じですが、別のイベントで、99年—03年まで毎年出場していたレースです。

ローゼンダールのクリテリウム **Draai van de Kaai** は、かなり粗いレンガ舗装、横風をもろに受ける運河沿いの長い直線路、鋭角なコーナーなど走行テクニックと立ち上がりのパワー、スピードとその持続力といった自転車ロードレースの基本能力を要求されるコースです。そのため、このレースで上位入賞出来ればロード選手としての基礎(登坂を除く)が身に付いていると一応の判断が可能です。

今年は風も穏やかで、暑からず寒からず、自転車レース日和と言える好天に恵まれ、それがオランダで初めてクリテリウムを走る日本選手には幸いました。

レースは、オランダのクリテリウムらしく、スタート直後からアタックが繰り返される激しい展開となりましたが、今年のレースでは前半におけるハイスピードの持続が比較的短く、集団が団子状に戻る回数が多かったため、レース中盤までは殆どの選手が離脱せず大集団を形成。しかし、ちょうど半分を経過した時点で決定的なアタックがあり、急激にペースが上がり、力の無い選手は次々と離脱。この時アタックに乗れた M 選手と集団に取り残された K 選手の明暗がはっきりしました。K 選手は一時的にバラバラに分断された集団から自力で前に出る事が出来ず、その後ペースが衰えなかった集団から離脱してしまいました。

監督のコメント:

学連欧州遠征事業で参加するレースの中では最も完走者が少なく、これまで最後まで打ち切られず走り切ったのは3名のみ。それも最終集団の最後方でのゴールだったので、今回 M 選手がトップグループに加わって14位に入ったのは快挙と言えます。

もちろんコースは同じであってもその年によって出場選手の顔振れ、天候、レース展開に違いがありますので、過去に学連派遣選手が出場したレースと内容を比較する事は出来ませんが、K 選手がこれまでの学連派遣選手と同レベルの結果であった事実を見る限り、M 選手は基本能力がある程度身に付いていると考えるべきでしょう。

逆にK選手に関しては、立ち上がりのスピード(スプリント力)とスピードの持続性、持久力等がまだまだ十分でない事が浮き彫りになりました。

(番外報告)

女子レース上位3名の凱旋の様子

優勝の M・フォスは今年のシクロクロス世界チャンピオン、オランダロードチャンピオン、ヨーロッパロードチャンピオン

の三冠女王。

この日も今年の学生世界チャンピオン E・ファン・ダイクと二人で後続に大差を付ける逃げを決めています。

M・フォスは、国内で女子レースが無い日は男子ジュニアのレースに出場し、しかも先日ジュニア相手に優勝しています。

3、ZUNDERT

大会名: **Ronde van Zundert**

開催日: 2006年 8月 2日

開催場所: スンデルト(オランダ)

天候: 雨時々曇り 気温 14度 微風

競技結果: M 選手: 集団のゴールスプリントで10位入賞 賞金獲得。

K 選手: 同じく集団でゴール。14位で賞金獲得

レースの状況:

80km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 70人前後(プログラム、出走者リストが作成されなかったため詳細不明)

一夜にして10度も気温が低下(前週よりも20度以上低下)、しかも雨天となり、「寒い」と感じる位のコンディションでのスタート。そのためスタート直後は比較的低速であったにもかかわらず、落車事故が発生。K 選手はそれに巻き込まれて転倒。

しかし、直ぐに立ち上がり自力で集団に復帰。その後もひるむ事無く集団内を走り、無事完走、見事14位に。M 選手は前半から常に良い位置を走り、中間ラップ賞金2位通過1回、4位通過1回を獲得。レース展開は、レース中盤で形成された6名のトップグループの逃げは20秒差以上をつける事が出来ず、ラスト5周で集団に吸収され、そのままゴールスプリントになりました。

監督のコメント:

Zundert のクリテリウムは特別難しいコーナーは無く、道路の舗装も比較的良好、しかも建物が密集している街中(商店街+住宅地)なので、風の影響も少なく、日本人向きのコースです。しかし、あいにくの天候でレース前半は路面が濡れていたため、レースは難しくなり、K 選手は落車に巻き込まれて転倒。しかし直ぐに立ち直って自力で集団に復帰したのは立派で、その後も闘志を失わず果敢に走ったのは評価に値します。

M 選手は、少しずつ当地のレースが「見えるようになった」というか感覚を掴んできた様子で、落ち着いた走りが出来たと思います。

4、Zelzate

大会名: 特になし

開催日: 2006年 8月 4日

開催場所: セルサーテ(ベルギー)

天候: 曇り 気温 17度 強風

競技結果: M 選手: トップグループ(6名)から3分差の第2グループ5名とゴールスプリントで10位入賞 賞金獲得

K 選手: 4周目に集団から離脱、1名のベルギー選手と先頭交代しながら集団を追いましたが6周目で打ち切りに。その時点での順位が成績となり28位 賞金獲得

レースの状況:

112km (6.2km × 18周)のロードレース

エリート・アマチュア+U23 カテゴリー

昼過ぎまで降っていた雨が上がり、路面も完全に乾燥していましたが、強い風が吹き、集団での位置取りが重要な要素となったレースでした。ベルギー・オランダ地方の強風は有名ですが、風の吹き方が日本とは異なり、空気が絶え間なく一定方向に流れている感じです。Zelzate のコースは、全てアスファルト舗装ですが、全体的に道幅が極端に狭く、特に牧場(または農耕地)内を突き抜ける農道はカーブも多く、ここでの位置取りが巧く出来ないとたちまち無駄にエネルギーを消耗し、脱落してしまいます。

この様なレースでは、スタート直後から集団がバラバラになり、小グループを形成する傾向にあります。この日のレースもスタート後僅か3周目で形成された6名のトップグループの攻撃がそのまま決まってしまう展開になりました。M選手はこの6名の攻撃に乗る事は出来ませんでした。その後続17名のグループに加わり、さらにラスト2周で4名の選手と果敢に飛び出し10位入賞を果たしました。

K選手は、6名がアタックしてスピードが上がった際に前に出る事が出来ず、あっけなく離脱してしまいました。

監督のコメント:

出走者数44名と少なかったため、少しでも集団から離れると後方には誰もいない、そのようなレースでは、常に自力で前方に割り込んで行ける脚力とテクニックが必要になります。特にこの日は強風を伴っていたため、自脚の無い選手は早々に離脱しておりました。K選手もその一人で、現時点での自身の力の程を思い知らされた教訓のレースだったと思います。

その点、M選手に関してはベルギー・オランダのローカルレースならば、十分に戦える実力を既に有しているという事が証明された様に思います。M選手がもし地元選手の顔振れを知っていて、誰が強い選手か分かっていたならば、3周目の攻撃に反応していたかも知れません。この日のM選手には、それが可能な力がありました。ラスト2周で4名の選手と飛び出した展開はお見事！ 全体的に見てもとても良い走りが出来ていました。

まとめ

今年は国内レース(インカレ)の日程が8月末になったため、遠征は3年前迄と同じ7月下旬—8月第1週に戻されました。ベルギー・オランダのロードレースシーズンは6月—8月がピークで、この期間には滞在地(ベルギー・Essen)周辺でもレースが多く開催されています。そのため、昨年、一昨年の時季よりもレース当日の移動距離(時間)が少なくなり、経費面だけでなく、選手への肉体的負担を軽減させる事が可能です。

また、ツール・ド・フランス後の「スーパースター・プロクリテリウム」がオランダ、ベルギーで連日行われている時季とも重なり、その前座アマチュアレースに参加後、一流プロ選手の走りを観戦するプログラムを設定する事が可能です。今年も3年前迄の遠征と同様に滞在地から10km足らずのRoosendaalでプロ・クリテリウム観戦を加えました。

学連欧州遠征事業では、日本では経験する事が出来ない内容のレースを実体験し、これまでに多くの選手が「井の中の蛙」である事に気付き、世界のレースに向けて開眼しておりますが、このプロクリテリウム観戦もツールで活躍したスーパースターの走りを間近で見て、しかも大観衆の熱狂振りに接し、大きなカルチャーショックになっている様子です。

今回派遣されたK選手がRoosendaalからの帰路の車中で「今日はもの凄いモノを見せて頂き、本当に有難うございました！」とごく自然に言った事からもプロレース観戦が日本の派遣選手にとって、かなり良い刺激になっていると確信する次第です。

(井関理事長、東大OB相澤様はオランダBoxmeerのプロクリテリウムを実際に観戦されているので、選手の感動を容易にご理解頂ける事と察します。)

選手の派遣時季は3年前と同じなので、オランダで参加したクリテリウムは、これまでも参加した事のあるレースですが、出場したレースは同じでも参加メンバー、レースの内容は異なりますので、成績(着順)は必ずしも過去との比較基準にならないと思います。しかし、一応の目安として考えた場合、今回派遣されたM、K両選手は、かなり良い走りをしたと思います。

以下、これまでと同様の項目を追って2名の選手の課題などを考察致します。

1、機材(自転車)に関して

過去にも何回かあったトラブルですが、M選手のダウンチューブに装着されていたボトルケージが強度不足(国産M社製品)であったため、石畳での振動に耐えられず、その衝撃がフレームのボトルケージ取り付け台座を直撃。幸いにして滞在地近郊のプロショップにおいて、ダメージを受けたボトル台座をドリルで削り落とし、新しい台座を打ち込んでもらう修理が可能だったため、レース活動に支障はありませんでした。

シートチューブのケージはヨーロッパ製の頑丈なものが取り付けられていたのにダウンチューブは別製品という見た目にもバランスの悪い仕様でした。ヨーロッパの石畳、レンガ道および粗いアスファルト舗装の振動がボトルケージに与える衝撃は、日本では考えられない程の大きさなので、ヨーロッパ遠征の際には必ずケージは2個とも頑丈なヨーロッパ製品に交換する必要があります。(カーボン素材も破損しやすいので避けるべき)

今回から学連で通常スポーク組み車輪(32H) 2ペアを当地に用意したため、スペアホイールの心配が無くなりました。M、K両選手共ホイールはマビック社製品キシリウムを持参し、レースも全てキシリウムで走りましたが、特に問題はありませんでした。しかし、同じマビック製品でもカーボン素材が使われているコスミックなどは当地のレースで頻りに破損している実例があるので、遠征にはやはり「カーボン素材の使われていない、しかもスポーク数の多い頑丈なホイール」を持参する必要があります。

2、所持品に関して

昨年の報告書で「**遠征にはシューズ2ペアを必ず持参する**」必要性を書きました。

実際に昨年派遣のN選手(K大)はレースで転倒後、シューズプレート破損というトラブルを経験しています。にもかかわらず、今回派遣の2名はシューズ1ペアしか持参していませんでした。報告書は選手には有効に活用されていない、そして同じ大学でありながら重要な事項は選手間で伝えられていないという実態が浮き彫りになりました。もう一度、昨年と同じ内容になりますがシューズ2ペア持参の必要性を強調して述べます。「自転車走行時、身に着ける物でウェア類、ヘルメット、グローブなどは新品をいきなり使用しても殆ど問題はありますが、シューズは足に馴染ませるのにある程度使用期間を有します。また、新品のシューズにプレートを取り付ける作業も時間を必要とします。近年のシューズは靴底(ソール部)がプラスチックまたはカーボン素材の製品が多く、転倒などの衝撃でプレートのみならず、ソールが割れてしまう事も有り得ます。このようなアクシデントが発生した場合、必ずしも別のシューズ(新品)を買いに行く時間的余裕があるとは限りません。ステージレースならば翌日出走する事が出来なくなりリタイアするしかないのです。よって、日頃からシューズは2ペア用意し、それを交互に使用するか、ある程度使用したシューズをスペア用として保存しておき、足に馴染んでいるシューズを遠征に際しては必ず2ペア共持参する事」

これ以外の所持品は、2名共必要となるものはきちんと用意していた様子です。

また、自転車の梱包(輪行バッグ)もコンパクトに巧くまとめられていました。

3、レースの走り方に関して

先に述べましたように2名共レースではかなり良い走りが出来たと思います。

オランダの粗い路面のクリテリウムで常にハンドルの下部のみを握り、路面からの振動に耐えながら何百回もダッシュ(立ちこぎ)を繰り返す、両選手共に手はマメだらけになり、M選手は手のひらの皮の一部が剥ぎ取れていました。これも日本では想像もしていなかった新しい経験でした。ZundertのクリテリウムでK選手は転倒しましたが、これは他の選手が引き起こした落車に巻き込まれたもので、K選手のテクニクの問題ではありません。雨の中、濡れた路面でのクリテリウムを2名共とても巧く走っていたと思います。昨年より派遣選手の選考基準を変更した事に伴って、派遣選手のレベルが向上している様に感じます。

* M選手の問題点と今後の課題

M選手は参加4レースを全て難なく完走し、しかも3レースで賞金を獲得する素晴らしい走りを見せてくれました。特にスピード、パワーを要求されるRoosendaalのクリテリウム、強風により集団が切り裂かれたZelzateのロードレースで上位に入れた事は、M選手が現時点で既にローカルレースならばヨーロッパでも十分に通用するスピードとパワーを有している証と言えます。

レースの駆け引きにおいては、どの選手が強い選手なのか当然知らない訳で、その点において、地元オランダ・ベルギーの選手よりハンディがあります。しかし、もしM選手が当地に長期滞在し、ローカルレースに数多く参加し、選手の顔振れを覚え、強い選手達のアタックを見極められるようになれば、決定的なトップグループを形成するアタックに容易加わられるようになると思います。そして、その積み重ねから「レースを読む」能力が養われ、いずれは全く知らない選手の中でもここ一番のアタック、または自らが仕掛けるタイミングを読み取れるようになるのです。

しかしながら、この上の「クラシックレース」となるとローカルレースで連戦練磨、常に上位で勝ち残ってきた「つわもの集団」の戦いになりますので、今回の成績に決して満足する事無く、さらに上を見据えた目標設定をしてもらいたいものです。

M選手の問題点は、身体のバランスが狂っている点です。トレーニング時に後方から観察すると右肩が極端に落ちているのがはっきり分かります。そして、左側の骨盤が前方に出ています。本人もそれを知っていて、右肩の「落ち」は何回か脱臼しているのが原因だそうです。骨盤の位置がずれる現象とこの脱臼との因果関係は分かりません

が、スポーツ障害は、問題がある箇所に対角線上に新たなる障害が発生する傾向にあります。

自転車選手のバランスが狂う原因の多くは、転倒時に受ける損傷ですが、骨盤がずれる場合、レントゲン写真を見ると背骨の一部(腰の部分)が曲がっている事があります。

その原因となるのは腰ではなく、首(頸椎)の問題である場合が多いのです。

そのため腰周辺のレントゲン写真だけでなく、首から頭部のレントゲン写真も撮ってもらい、検査する必要があります。大抵の場合、転倒時に首をひねるか頭部を打った衝撃、または顎などが接地した際の衝撃で頸椎の一部がダメージを受けていて、その部分の微妙な曲がり背骨を引っ張り、腰の部分にも曲がりが発生するのだそうです。

つまり、腰の部分だけの検査では、問題の根本的原因を見落としてしまう事がある訳です。M選手は現在特に痛みを伴うような症状は自覚していないとの事ですが、このバランスの狂いを放置しておくとも今後現在よりもずっと多くのレースを走り、過酷な生活をするようになると痛みを伴う故障が発生する可能性大と考えます。一旦痛みを伴う症状が発生してしまうと練習をしながらの治療にも苦痛が伴い、時間もかかってしまうので、とにかく日本に戻ったら出来る限り早期に(冬場にでも)身体のバランスを矯正する治療を受けるべきでしょう。

* K選手の問題点と課題

当初派遣が予定されていたN大・G選手の負傷辞退(国内レースでの事故)により、急遽派遣が決定され、コンディション調整・心の準備も十分でなかったにもかかわらず、初めてのヨーロッパ遠征で大健闘したと思います。

特に Zundert のクリテリウムでは、落車事故に巻き込まれ転倒するも自力で集団に復帰、その後もひるむ事無く走った闘志と勇気は評価に値します。雨天で路面が濡れ、コーナーのテクニックを要求されるレースも無難に走り、一応の技術的基礎は出来ていると判断します。しかし、ハイスピードでパワーとコーナー後の立ち上がりのスプリント力を要求されるレースおよび強風の中でのポジション取りが重要となるレースでは、現時点でのK選手の実力では戦いに加われない事も事実として受けとめなければなりません。

今後の課題としては、スピード+その持続性アップに重点を置いた反復的練習を十分にこなす必要があります。そのためにはトラックレースへの参加および固定ギアを使つてのトルクのかかった回転練習を頻繁に取り入れるべきです。

K選手に限らず、日本の選手の多くは登坂練習に重点を置きすぎ、そのためペダリングが回すというより踏み込むようになってしまい、それがスピード能力減少に繋がってしまう傾向にあります。自転車レースの基本は、まず平地のスピードとスプリント能力にある事を念頭に置き、日本でのトレーニング方法を再考しなくてはなりません。

スプリント力に勝り、平地のスピードを有する選手は優秀なヒルクライマーに成り得ますがその逆は無いのです。

K選手の走り方(自転車の乗り方)をトレーニング時に観察しましたが、ライディングフォーム、ポジションなど特に問題点は見当たりませんでした。ただ、本人の話では「膝の軟骨を取り除く手術を受け、そこにボルトが埋め込まれているため、それをかばうような踏み方になって反対側の膝がトップチューブに接触してしまう事がある」そうです。

この場合、膝にボルトがあるという極めて特殊と言うか人工的な措置によって生じている現象ゆえ、その処置を施した医師にしか対処法は分からないもので、外科に関して知識の無い素人は何もアドバイス出来ません。しかし、膝が開いてしまう場合はスムーズなペダリングの支障となるので矯正しなくてはなりません、膝がトップチューブに接触する事は特別に気にする必要は無いと思います。

余談ですが、「優秀な選手の自転車はトップチューブの塗装が剥げ落ちている」等と言われる位に膝が内側に閉まっている状態の方がペダリングに適していて、その逆の膝が開いた「ガニ股状態」は、ヨーロッパでは指導者から注意を受けます。これには個人差があって、身体に特別な特徴(例えば股関節の形状異常)やケガによる後遺症の影響、または長年サッカーをやっていた選手は、膝が開いた状態が自然の状態であるケースも多々あるので、注意しなければなりません。パワーを出すという目的で意図的に「ガニ股走行」するのは、自転車の基本である「ペダルを少しでも早く力点に戻す」という大原則に反するので、脚に筋肉を付ける目的のボディビルダーはとにかくとして、自転車競技の選手は絶対に真似をしない様に！

以上