

個人タイムトライアル必勝法？ 2007

2007_0109

前口上

ステージレースは通例個人タイムトライアル区間を持ちます。プロローグの短いタイムトライアルの場合もありますが、1週間程度のステージレースでは、たいがい1ステージくらい、20～15kmの長さの個人タイムトライアル区間があります。集団スタート区間の場合、難所（登り、石畳、狭い横風の区間）で上位選手の集団から遅れないこと。そして、この個人タイムトライアル区間で取りこぼさないこと。出来るなら、優位を示すことが、個人総合優勝への条件となります。どちらかで圧倒的に強ければ、多少の不足は補うことが出来ますが、個人タイムトライアルで強くない選手は、個人タイムトライアル区間でどれほどライバルに対して時間を失うか計算できてしまいますので、集団スタート区間で、無理をしても、時間を稼がざるを得ません。厳しい試合になります。

国内では、木祖村では

国内の競走で、個人タイムトライアルはあまり多くありません。05からツアー・オブ・ジャパンでようやく個人タイムトライアルを取り入れましたが、最大勾配25%を越える強烈な登り区間です。平坦な区間での個人タイムトライアルとなると、ワンデイレース、ステージレース含めても、限られた数です。さらに、5kmを越す、スプリンターがしんどくなる距離を走らせる試合となると、国内唯一の競走でしょう。

ステージレースプロローグの様に、8km以下の短い距離のタイムトライアルならば、事故にあった場合、最下位の選手と同じ成績となっても、あまり大きなタイム差でありませんから、伴走車無しの競走もあります。

ワンデイレースでの個人タイムトライアルで最も大切な試合が日本選手権です。けれども、誰でも参加できる試合では有りません。ちょっと背を伸ばせば届きそうな所にある競走で、きちんとした個人タイムトライアルを取り入れている試合は存外少ないようです。

2days race in 木祖村では個人タイムトライアルを実施します。以下の形で。

1) 安全性

コースにコーナーが多く、追走車無しの単独走行の場合、事故発生時に、全く対処できない可能性があります。事故には事故本人の処置が遅れるものと、見通しの悪いコーナーに転がっている事故当事者に次走者が接触する二次事故が想定出来ます。これらを回避するために、追走車両を全ての選手に義務づけることが、全ての選手にとって最も安全と主催者は判断しました。よって、追走車両付きの個人タイムトライアルです

2) 自主性

40チーム全てに共通機材車と審判を主催者が提供することは物理的に不可能です。田舎のマイナーなステージレースらしくみんなで都合をつけてタイムトライアルを実施します。手順は以下の通りです。

(1)2days race in 木祖村に参加するチームは、チームカー一台+ドライバー、そしてメカニックをエントリーさせる。

(2)チームカーはワンボックスタイプでもかまわない。東京大阪から移動に利用した車そのままチームカーになります。無論車両高さ160cm以下のワゴンタイプなら更に好ましいです。

(3)19日10時からスタートゴール地点本部テント前で開かれるマネージャーミーティングに出席します。席上、フロントガラス、リアガラス上部に張り付ける、黄色のチーム用バナーを受け取ります。このバナーは参加区分（選手、審判、運営・・・）に応じて色分けしてあります。交通規制を実施している一般公道を走行するのに、指定の車両であることを示すためです。

(4)チームカー一台+ドライバー、そしてメカニックの組み合わせ表を確認してバナーの名称が一致しているか確認して下さい。Dチームのチームカー一台+ドライバーはAチームのメカニックを載せてAチームの選手を追走します。バナー名称は当然Aチーム。同様にEチームのチームカー一台+ドライバーはBチームのメカニックを載せてBチームの選手を追走します。バナー名称は当然Bチーム。

(5)ドライバーはスタート発射台付近指定駐車場に選手追走の順番通り車を並べて下さい。乗車予定のメカニックが選手用機材を持ち込みます。時々審判員が抜き打ちで乗車を希望します。乗せてやって下さい。

以上のような形で自主的に試合を運営しましょう。

試合準備

試合準備を大きく分けると、選手と機材です。

1)選手

通例のトレーニングの延長で能力を向上させて下さい。もし、個人タイムトライアルスペシャルなトレーニングを実施したいなら、脈拍計つき、ペダル回転数表示スピードメータにモータサイクルペーサーあたりになるのでしょうか。綺麗なペダル回転と高い回転数、空気抵抗の少ない姿勢の維持あたりが鍵でしょう。

10km程度のうねるような地形を利用した個人タイムトライアル練習を回数重ねて下さい。ゴールした後にエネルギーが余っていても、もったいないものですが、途中で足が止まってしまつては大変です。木祖村のコースは最後に登り坂頂上ゴールを設定しています。最後の登りで一気にタイムを稼ぐことも可能ですが、あまり足に“不良債務”を残しても次のステージで辛くなります。選手によってはタイムトライアルのゴールから一時間ほどで集団スタートロードレース、ステージ1Bが始まります。1日に2本から4本

くらい10km個人タイムトライアルを、時間を開けて実施して体を慣らして下さい。ステージ1Bで集団から脱落する距離でもないのに、脱落するスピードでもないのに、何故か足が止まってしまうのは、エネルギー補給、クールダウンを含めた経験の差でしかないはずです。

2)機材

選手には空気抵抗との戦いです。上り坂主体のタイムトライアルでは1gでも軽い機材が魅力的ですが、平坦な12分前後のタイムトライアルでは、空気抵抗が最大の課題です。以下思いつくままに対策を、惨敗しないための対策を書きます。

(1)エアロダイナミックハンドル、ハンドルアタッチメント

個人的な経験では2~3%のタイム向上が可能です。何と3%です。12分のコースなら、約20秒です。集団スタートロードレースで、大集団から逃げ出してゴールで20秒のタイム差を作ることの大変さを思い出すなら、どれほど貴重な20秒か思い当たると思います。無論危険因子もあります。2days race in 木祖村のコースは不規則なカーブが多いです。単純なアタッチメントだけの自転車の場合、ハンドリングとスピードコントロールに注意が必要になるでしょう。失敗すると、ガードレースに接触して取り返しの付かない程のタイムロスを経験する可能性があります。競走である以上、エアロダイナミックハンドルの運転に習熟するしかありません。努力しましょう。

投資金額15,000円程度で20秒のタイム短縮

(2)ディスクホイール

個人的な経験ですが、1~2%のタイム向上が可能です。約10秒です。ボーナススプリント4回(ステージ1B 1回、ステージ2 3回)で全て先頭通過して12秒です。ボーナススプリント4回とも確実に先頭通過するためには、あなたのアシストマンを相当に酷使しなければなりません。誰一人として逃がさない。スプリントライン5km手前から列車を組んで誰一人として並ばせない。これらはしんどい。「お願いだからディスクホイールを使って下さい」と、きっとあなたのアシストマン達は言い出すでしょう。

投資金額100,000円÷5選手=20,000円約10秒のタイム短縮

(3)エアロダイナミックヘルメット

精神的な効果が大きいようです。普段と違う、宇宙人のようなペナペナヘルメット。ぎらぎらのサングラス。テカテカのワンピースジャージとシューズカバー。いかにも特殊な競走に参加している雰囲気が醸し出されますね。

でも、どのヘルメットを使用かとするかは、連盟の判断事項です。主催者は事故の場合の安全性から、あのペナペナエアロダイナミックスヘルメットは推奨しません。残念ながら05個人タイムトライアルの最中に自爆した選手もおりますので、国内選手に対して

は、安全第一エアロヘルメット使用禁止とさせていただきます。全員同じ条件となる、JCFロードレース用ヘルメットの着用を義務づけます。

投資金額 0円 タイム短縮0秒

(4)予備機材

絶対にパンクしないタイヤが存在しない以上、予備機材は絶対に必要です。タイムトライアルで他を圧倒してツールを5回勝ったJ.アンクティルのコメントで「(パンクした場合)残り距離が20km有るなら車輪を換える。同じポジションの自転車で行きたいから。残り距離が10kmを割っているようなら自転車ごと交換する。どのみち、全力で回さなければならないから、自転車交換の方が早いから」おおよそこの様なコメントだったと思います。最低予備の車輪。エースには予備自転車を何時でも使える状態で1台。

そうは言っても経済的負担が大きいですね。たった1回のステージレースのためにTT専用機材なんて。私も同感です。この様な提案をします。お古のロードレーサーにお古のディスクホイールを付けましょう。自分専用の機材が付いてくれる個人タイムトライアルでは、共通機材との互換性は考えなくても良いのです。お古のディスクホイールが8速ならそのまま8速で、エアロダイナミックハンドルに取り換えて、タイムトライアル専用機材にしてしまいましょう。ここまでいじったなら、エアロダイナミックハンドルの先端にブレーキレバーまで取り付けると安心してロード練習に使えます。平坦路の個人タイムトライアルで、本当に10枚のギヤが必要でしょうか。使いたいギヤを中心に上下3枚も有れば十分と思うのですが、いかがでしょう。8速ならば十分だと考えます。使える資源は利用しましょう。経費を節約してタイムを稼ぎましょう。

パンク自体は避けることが出来ません。7秒から10秒のロスタイムです。けれども、予備機材が用意していなかった場合、ロスタイムは無限大です。けれども、機材交換が下手くそだった場合、ロスタイムは30秒に達します。ディスクホイールとエアロダイナミックハンドルのメリットが吹き飛んでしまいます。メカニクの技術も戦力の中に入っているようです。

投資金額0円～???円 タイム短縮 0秒～30秒

(5)追走車両ドライバー

1分前にでた選手をどんどん追い込んでいった場合、ついに追走車両をとらえ、選手をとらえ、抜き去ります。選手の前後に車両、選手がいる場合、ドラフティングが問題となります。時速45kmで走行する選手が250m、約15秒ドラフティングしたと判定された場合、5秒のタイムペナルティーが選手に下されます。このドラフティングには横間隔で2m以上と前後距離で25mを確保することが条件です。これはかなり厳しい。

具体的な順番で説明しましょう。

①先発A様、後発B様1分間隔で出発です。A様B様ともに追走車両A'様B'様を後方1

0 mに引き連れております。スタートから5 km地点、絶好調B様は追走車両 A'を早くも視野に入れました。ギヤを1枚重くしてぐんぐん加速してゆきます。

②A 様とB様の距離が1 0 0 mまで追い込まれたら、A 様の追走車両 A'様は道路左端で減速して、B様に追い抜かれて下さい。さらに、追走車両 B'様にも追い抜かれて下さい。これはA 様B様が近い距離で走行する場合、追い込んできた、より強いと思われるB様のための追走車両 B'様が選手により近い優位な場所をしめるという原則に従っています。

③B様はそのままA 様にどんどん近づいて行きます。B様はA 様の後方2 5 mにはいりました。このときに選手の横方向に2 mの間隔が保持されているか確認します。2 m以下ならばドラフティングと判定される可能性があります。

④絶好調と思われたB様 A 様に並んでから異変が来ました。足が止まってしまったようです。横間隔2 mを保持したまま併走状態が続きます。ついに1 k mに達しました。A 様を追い抜くことの出来なかったB様は一旦2 5 m後方にブレーキを掛けてでも下がって下さい。下がらなかった場合、ペナルティーの対象となる可能性があります。

⑤2 5 m後方を走ったB様、しばらくして一気に加速してA 様を追い抜きました。ここでA 様とB様が2 5 m以上差が開くまでは、横方向2 mを保持する義務がA 様にあります。B様の真後ろに入った場合、入っていた時間と速度に応じてタイムペナルティーが課せられます。たとえば時速4 5km で2 5 0 mなら5秒といった具合です。

⑥B様更に絶好調、A 様との差を5 0 mまで広げました。さあこれでようやく追走車両 A'様はA 様の後ろにはいることができます。B 様とA 様の間隔が5 0 m以内のうちに、追走車両B'様がA 様を追い抜いて、B 様とA 様の間に入った場合、走車両B'ドライバー様に1 0 0スイスフラン（約9 0 0 0円）の罰金がかかる可能性があります。自主性(4)で述べていますように、走車両B'のドライバーと車はE ティーム所属です。E ティームのドライバーは罰金の危険性を犯してまで、無理に、B 様とA 様の間に割り込まないで下さい。

投資金額 この文章を理解してください タイム短縮 0秒~ペナルティタイム 30秒

(6)トランジスタメガフォン

メカニックは追走車両の中で居眠りすることもできますが、ドキドキしているでしょう。でもできるなら、選手に声援を送って下さい。トランジスタメガフォンで、ライバルとのタイム差を知らせてやって下さい。上り坂であえいでいる選手に、勇気を絞り出すように声を掛けて下さい。大きな声で応援してやって下さい。大きな声を出すと、猿や熊や鹿もコースに飛び出すことも無くなるでしょう。

投資金額5、0 0 0円~ タイム短縮0秒~??秒、メカニック大興奮

仕舞い口上

タイムトライアルで必ず勝つ方法は有りません。しかし、大敗しない、ライバルとのタイム差を最小限度に押さえ込む事は可能です。トレーニングは当然ですが、トレーニング

以外の要素で、大敗を逃れる可能性がでてきます。自転車競走で、肉体だけの競走以外に、戦略的な力を試される局面だと思います。選手の皆さんの健闘を祈ります。