

前口上

「ワンデイレースとステージレースの大きな違いは何ですか。」

「ワンデイレースは1日ですが、ステージレースは2日以上です。」

当たり前の話ですね。でも聞いてください。

ワンデイレースは全員がスタートラインにつくことが出来ますが、ステージレースは前のステージで完走しない限り、次のステージのスタートラインにつくことが出来ないのです。

「そんなバカな、2006*****(伏せ字)では前日ゴールしていない選手もスタートラインにいたし、あの日完走した選手は40人ぐらいだったのに最終ステージスタートラインには70人はいたぞ」???

日本では見逃されるかもしれませんが、一般的には、そのレースは、かなり特殊な運営をしているステージレースのようです。前日エネルギーを半分しか使わなかった選手が当日活躍してしまうことは公平とは程遠いものですし、まともな競走とも思いません。大部分の競走は、前のステージで完走しない限り、次のステージのスタートラインにつくことが出来ないとの原則を当てはめております。

1. そこにいてくれるだけで

「そこにいてくれるだけでうれしい。」夕暮れに、美人さんにこんなこと囁いてもらえたら、幸運ですね。

「集団にぶら下がっているだけでもいいから」ステージレーススタート前に、チームエース格の選手が、完走精一杯の選手に怒鳴ります。なぜでしょう。

機材故障、主にパンク、が発生したとき、チームカー/共通機材車が仕事をします。選手が手を上げて機材交換を請求してから、チームカーが到着するまで30秒、共通機材車で10秒、車輪交換に前輪で8秒、後輪で15秒、集団復帰のための追走を始めた瞬間には、集団から30秒前後は遅れていることとなります。同じ集団にアシストがいる場合、「車輪よこせ」で済みます。車輪交換の15秒だけのロスタイムです。集団復帰には、はるかに有利です。

共通機材担当はコミュニケを手元においています。複数選手の落車が発生した場合、個人総合順位の上の順から車輪を供給します。個人総合順位を上位10名まで詰んでいる場合もありますが、大概は、総合3位くらいまでです。複数の選手が関係する事故でエースが巻き込まれた場合、チームメイトからエースに機材供給するほうが、確実な機材供給が可能と考えます。

予備車輪を運んでいることだけでも、アシストマンがその集団にいることは価値があります。

ラインのロードレースでは食糧補給が1回のばあいが多いです。2days race in 木祖村 2007ではラインのロードレースに参加する準備のために、食糧補給は1回です。1回の補給機会に確実に補給を受け取るためには、ばらばらに活動するのではなく、組織的に活動したほうが有利です。「組織的？」こんな例があると思います。

エースを集団先端部分で補給区間に入れるように、集団内部でエースを引き上げる。

エースは前半の補給区間で補給を受け取ったら、右側に逃げる。

補給は左側だけだから、エースは落車の少ない安全な右側を走行する。

補給を受けるアシストマンは2人分受け取る。

受け取った補給をチーム内で取り回す。分ける。

残分はアシストが保険で持参する。

残念ながらエネルギー補給しながら走る経験の少ない選手が多い場合、残りの競走でどれだけのエネルギー、水分が必要か判断できない選手が多いようです。レース後半でエネルギー不足に陥る寸前になって、「食べ物ないか」と聞いてくるエースがいます。アシストは黙って残りの食料、水分を差し出してください。

食料、水分を運んでいるだけでも、アシストマンがその集団にいることは価値があります。

いよいよ足がいっぱいになってきたら、司令官に囁いてください「後2周くらいなら持つ」と。その時点で残っている戦力（選手の数、脚質、脚力）で最後の攻撃を決心するかもしれません。こんな状況はむしろまれでしょう。多くは、「ここで先頭集団を潰さなければいけない。踏め」こんな状況でしょうか。痙攣しそうでも、ハンガーノック気味でも、千切れ気味でもアシストは先頭でペースを上げてください。賞金は監督に渡されます。監督がレース中の仕事ぶりを判断して、千切れたアシストにも仕事相応な分け前を渡します。その分け前は、司令官が指示したのに働かないままゴールしたアシストマンと同額とは思いません。

痙攣する前の最後の仕事だけでも、アシストマンがその集団にいることは価値があります。

上記3状況はステージ2で発生するかもしれません。ステージ1を完走しないと、ステージ2のスタートラインにつくことが出来ません。どうしたら完走できるでしょうか。

たとえば

参考例を2例挙げます。第1例は2006ステージ1B、ステージ2で集団から遅れながら、完走した富田選手（ミノムシ市川）選手です。完走できた訳をたずねたメールの回答です。

F：多くの日本人選手が集団から切れた瞬間に集中力を失い後ろを振り返ります

COM1に位置からははっきり分かります

しかしながら

昨年ミノムシ市川のお二人、富田さん渡辺さんは集団から切れながらも2日間とも完走しています

特に渡辺さんは2日間とも単独ゴールです

思いつく範囲で結構です、教えてください

どんなロード練習をしているのですか

練習で心がけていることはナンですか

足がいっぱいになって集団から切れた後どうするとペースを維持できるのですか

富田：すでにご承知の通り、我々弱小チームには、木祖村のレースはレベルが高く、TTのタイムからみて、完走することさえ危うい状況であることは客観的にわかっていました。

たまたま、去年はレンタルのM君が頑張って上位に食い込みましたが、彼以外はレースになっ

ていなかったのはご覧のとおりで、彼のアシストさえできずに終わっています。

従って、M君以外の実力が近いメンバーとしては、何とか完走して来年へつなげたいという思いが強く、集団から切れた後も自分から止めることは考えていませんでした。W君は、初日も単独になってしまいましたが、メンバーの中で一人だけ DNF することは避けたかったのだと思いますし、完走してホッとしていましたし、2日間完走したことで自信になった部分もあります。一つは力の近いチーム員同士の意地の張り合いです。自分が一番先にDNFになりたくなかったわけです。

(2日目の降雨時に位置取りが悪く、中切れに巻き込まれて DNF したM君は実力を出し切れず、みんなからは明るく叱責され、反省していました。)

練習は、特別なことはしていません。基本的には日曜にアップダウンのあるコースを120~150kmくらい走っています。練習時もチーム員の力が近いので、先頭交代を加減すれば、みんなが最後まで走り切ります。他の強いチームは、練習でちぎりがあつたり、遅れた選手は途中から帰ったりすることもあるようですが、うちは先行した人がスピードを調整して待つこともあります。従って、遅れた人も待たれているので、切れた後も踏み続けたいといけません。(調子が悪いときは「待たないで先に行ってくれ」ということもあります。)

これには、チーム内でも賛否両論あり、あまり強くないのは練習方法に問題があるという意見もあり、最近では途中で周回コースを入れてレース形式にする時間を設けています。平地は基本的にはローテーションしていますが、やはり登りでは実力差が出てしまいます。なお、日曜以外、チーム練習はありません。

富田もW君も、練習時から登りのスピード不足が明かで、今回も S/F 地点前の登り坂で失速して切れましたが、あとは坂らしい坂がないコースなので、我慢して一定ペースで踏み続けければ完走できるのではないかという思いを持ち続けたことと、主催者の温情で何とか完走扱いしていただいたというのが、本音です。

私自身も、切れてからハンガーノックに近い状態になっていることに気づきましたが、途中で声をかけた選手も「何か飲み物か食べ物持ってませんか?」と言われたので、そういった初歩的なミスもあって、切れた瞬間に脱力状態になる選手もいたのではないかと思います。

やはり、チームプレイができていたのは数チームだけで、あとは着いているだけで精一杯というチームが多かったように思います。そんなチームにとって、最低限、完走することには意義があると思っています。本音を言えば、女子選手に負けたことはとっても悔しいのですが・・・これも実力なので仕方ありません。藤森さんにしたら、そんな低レベルな話を聞いたかったわけではないと思いますが、自分たちの実力を見極めて、適切な?目標を持って走ることも大切だと思っています。今年こそは、最後まで集団にいられる実力をつけてレースに臨みたいですね。

F : 有難うございます。

藤森は競技水準の中間層のかさ上げ(実力、人数)が競技盛り上がりに通じると考えております。木祖村のコースで、少しでもたくさんの方が、完走できるようになってほしいです。

トレーニングの最中に長い休みを入れないこと、食糧補給を欠かさない、そして気迫、うーん。

第2例はきちんとしたステージレースに参加した日本人としては第一世代に属する大石選手です。CSC12周回60kmがロードレースの標準だった時代に、14日間2000kmを完走した選手です。インタビュー形式で

Q: どうして***選手は個人タイムトライアルのタイムは好いのに、ステージ1Bで完走できないのでしょうか。

A: 普段の練習どおりのことしか試合では出来ない。

普段の練習で集団から切れて踏むのをやめていると、試合で集団から切れたら追えない。

タイムトライアル15分くらいの集中力の練習しかしていなかったら、15分しか持たない。

Q: どんなトレーニングを重点的に消化したら、集団から千切れないで完走できる選手になれるのでしょうか。技術面で

A: 集団走行で無駄な足を使わない練習が必要です。集団走行も出来るならば2列平走が好ましい。

Q: 集団から切れた後、一気に速度の落ちる選手と速度を維持できる選手がいます。速度を維持するためにどんなトレーニングが必要ですか

千切れても、完走できる選手になるためには、どんなトレーニングが有効ですか。

A: LSDに代表される距離練習で乳酸がたまる運動強度を少しでも上げることです。

練習の途中、コンビニで買い物は仕方ないですが、食べるのは自転車の上にしきましょう。

苦しくなってもペースを落とさないことが大事です。

Q: 集団の中において、だんだん厳しくなってきました。痙攣するまで我慢するほうが有利なのでしょうか、それとも、少し余裕のあるくらい状態で早めにマイペース走行に移ったほうが有利なのでしょうか。

A: 上記LSDを十分にこなして回復力があるなら、ぎりぎりまで。

LSDが不十分で回復力に自信がないなら、少し余裕を残して。

千切れたらいつそマイペースに落として、回復させて、追走集団と一緒に先頭交代で追いましょう。

千切れてそのままぎりぎりで追い続けて、痙攣した頃に追走集団が追いついてきたなら、追走集団にすら合流することが出来ないのは明白です。

Q: 集団から脱落した小さなグループでも先頭交代してペースを維持したいのですが、先頭を誰も引いてくれませんか。どうしたらいいのでしょうか。

A: そんな状況で集団をまとめるベテランが欲しいですね。

誰も踏まないなら、全員が破滅することが分かっているながら、踏めない状況を打破できるのはベテランでしょう。

踏める選手から踏める範囲で先頭交代を始めて行くしかないでしょう。

自分のおかれている状況が分からない選手は使い物に成らない。

Q: 千切れた選手同士で先頭交代していました。ゴールの登り坂区間でペースを上げるバカがいます。そのまま一人で行かせてしまったほうが有利ですか、グループを壊さないようにグループ

のペースで登ったほうが有利でしょうか。

A：グループを壊さないようにグループのペースで登ったほうが有利です。

平地が走れなくてちぎれた選手ですから、すぐに次の平地で踏めなくなって、集団に戻ってき
ます。

ペースを乱されるほうが、追走集団には問題です。

F：有難うございます。

100kmほどのワンデイレースやヒルクライムばかりですと、大集団から千切れた後も、集
団になって追いかけるレースの経験がなくなってしまうですね。

大集団から脱落して、なんとしても完走しないとイケない。という状況が理解できていない選
手もいるようですね

普段のトレーニングでやっていないことは試合では出来ない、そのとおりだと思います。

仕舞い口上

Q：補給周回では集団についてゆだけで精一杯で、補給が取れませんでした。集団から千切れた
途端にハンガーノックぎみで力が出ません。どうしたらよいでしょう。

藤森：以下で選択してください。

1. そのまま走り続けて消耗して周回遅れになる。後続集団にもおいてゆかれる。
2. ペースを緩めて、回復しながら、後続集団を待つ。後続集団に加わって、食料をもらって、
回復した後、先頭交代に加わる。後続集団から食料がもらえるかどうかは確実ではありませんが。
3. 本部で罰金を払う覚悟で違法な補給を大量に受け取る。違法な補給に対する罰金は受け取
る量の大小に関係しないからです。エネルギー補給をしながら、回復を目指して後続集団
を待ち、後続集団に食料を渡しながらか先頭交代に加わる。