

こんな選手見たこと有りませんか。

1. アタックを主導するスピードはない。アタックに反応しても付いて行くことが出来ない。けれども集団の中では足が余っている。アタックに乗り遅れて、逃げ集団と大手の間で、一人で走る。一定のペースで上るヒルクライムではそこそこの成績を出す。CSC以外のロードレースでは、完走程度。
2. 集団から飛び出すスプリントはある。集団から飛び出す。続かない。5分もすると、集団に戻ってしまう。分かっているのか、集団から飛び出すと同時に、後ろを振り返って、誰と一緒に来てくれるのか確認してしまう。飛び出した後は付きイチになってしまうので、逃げの集団の先頭交代が回らない。当然大集団に戻ってしまう。でも、ゴールスプリントならそこそこいける。
3. 集団から飛び出すスプリントは無い。集団に付いてゆきだけなら出来る。冷たい雨のようにコンディションが厳しくなったり、UCIの距離制限いっぱいのような長距離の試合になると、美麻のコースのように、休めないコースでの試合となると、集団がいつの間にか小さくなっている。そこそこの成績になる。けれども、自分から仕掛けることは出来ない。ましてゴールスプリントとなると、勝ったことは無い。

選手に要求される能力がいくつかあります。5Sと表現した人がいました。スピード、スプリント、スタミナ、スキル(技術)、スピリッツ(センス)です。

1. の選手にはアタックをかけて、逃げ集団に乗るための高速度(スプリント)、持続する高速(スピード)と、いつアタックをするべきか、他の選手にアタックのタイミングを読むセンスが不足しているようです。
2. の選手にはスプリントは十分あるようですが、逃げ集団を高速で維持し続けるスピードが不足しているようです。日本の大学生、高校生に多いパターンです。ポイントレースなどで、大集団から飛び出して、200mもしないうちに、後ろを見たり、先頭交代を要求したりする例です。さすがに実業団のポイントレースでは、ドカーンと1周回とか2周回一気に踏み倒して、後続との差を広げる走りが目立ちます。
3. の選手は潰れない能力、我慢する能力(スタミナ)は絶品のように。ゴール間際のスプリントも、決定的な瞬間に集団から逃げを決めるスピードも、いまいちです。無論、自転車の神様は、0kmアタックという、すさまじい勝ち方を残してくれています。集団のペースが上がる前に、集団が決定的な瞬間に至る前に、逃げを決めて、残り180kmを逃げ切ってしまう勝ち方です。

凶暴なスピードがあると

勝負どころで決定的なアタックを決めてしまうことができます。ジャパンカップ最後の古賀志林道の上りだとか、CSC順回りのときの一号橋からの長い上り坂あたりです。ここで行かれたらまずいと分かっている、行ってしまいうスプリントとスピード持続力です。一流と呼ばれる選手たちにはこのスプリントとスピード持続力が有ります。ジャパンカップで、現在上りでは国内最強に数えられている、土井選手がマークしても、そのマークを振り千切ってしまう上りのスプリントと県道まで下った後残り10kmの平坦区間を押し切ってしまうスピードです。欲しいですね。

上り坂だけの話ではない

2007ジャパンカップは少々展開に異変がありました。本命、Rリッコ選手が古賀志林道の最後の上りで仕掛けて、その通り、後続を振り千切って下りに入りました。ここまでは、例年通り。下りの2回目?のカーブでコースアウト。県道に下りきったところで10名ほど。このままゴールスプリントと考える選手もいますが、Eモータリ選手は田野の交差点(残り4km)でアタックをかけて、稼ぎ出したタイム差、最大15秒、ゴールで6秒のタイム差で逃げ切っています。平坦区間5kmを追走する10名と同じスピードで逃げ切ったことになります。

凶暴なスピードの使い方 その1

自転車競走の王道の使い方です。試合の展開に応じて、ライバルチームのアシストマンの力をそぎ落としてゆき、試合を決するポイントで力を爆発させて残りの距離逃げ切ってしまうやり方です。ゴールスプリントよりも、逃げ切りは数段かっこよいく感じます。上り区間(リエージュ・バスターニュ・リエージュのラレドウテの坂とか)石畳区間(ロンド・ファン・フランドーレンのボスベルグの丘とか)で後続を振り切ってしまう、残りの距離20分ほどを独走でゴールするやり方です。ツール・ド・沖縄あたりならば源河の登り坂あたりで後続を振り切ってしまうやり方です。

こんな使い方も その2

ゴール手前まで集団で来てしまった、特に、10名程度以下の集団で来た場合です。ゴールスプリントは水物とは言いますが、それでも、選手によって勝てる確率が違います。強力なゴールスプリントのある選手が集団にいる場合(現在ならば、Pベッティーニ、国内ならば、宮沢、西谷、鈴木・・・)スプリントによほど自信が無い限り、まともにやっては勝ち目が有りません。勝ち目が無いのに、ゴールスプリントに持ち込むくらいなら、競わないという選択も有りですが、やや口惜しいですね。

1984、1988年の世界選手権はゴール手前4kmほどで10名ほど、その中に当時最強のゴールスプリンターが入っていました。まともにやって勝ち目が無いのですから、残り4kmくらいで、スプリントのない選手が、集団から一気に飛び出して、後続集団から逃げ切っています。07ジャパンカップEモータリ選手の作戦は奇襲ではありますが、定石な作戦だったわけです。ただし、世界選手権なら250km走って来た後、ジャパンカップなら150km走ってきて、残り4kmを、追撃する後続集団と同じだけの速度を維持すること(凶暴なスピード)が必要なわけです。

こんなトレーニングを繰り返しても

欲しいですね、凶暴なスピード、試合を一気に決定付けるスピード、ゴール目の前でスプリンターを大逆転できるスピード。どうしたら手に入る?多分、凶暴なスピードが手に入りそうに無いトレーニングを書きます。

1. 集合地点にみんなで集まった。それではいきなり千切りあい。初心者君を振り千切ったら、大先輩は少し自信がついた。1時間もしないうちにみんなばらばら。それぞれ単独でマイペースで走る。お約束のコンビニに到着した順番で、どっかり腰を下ろして、カップラーメン。初心者君が来るまでゆっくり食べます。初心者君あたふたとちょっとだけ口に物を入れた頃には、大先輩方は、もう十分に休憩を取ったので出発。再びの千切りあい、1時間ほどでまた単独走行。60kmを2回で走行距離120km
2. 集合地点にみんなで集まった。まずは集団走行。弱い選手も強い選手も均等に先頭を引いて、風向きに関係なく先頭を引いて。上り坂でばらばらになったら頂上で最後の選手まで待って。お昼は食堂に入って、しっかり頂きます。午後は手段走行の集中力も切れて、ばらばら。走行距離120km
3. 単独で練習に。黙々と一定ペースで。黙々と。途中上り坂も一定ペースで。食事はコンビニで買ったパンを自転車の上で。黙々と。走行距離4時間

なぜ

1. の大先輩は、結局初心者君の平均速度でしか走っていないのです。しかも、1時間ほどペースを上げますが、ばらばらになったあとはマイペース。大して苦しくないのですねマイペースは。まして、スピード走行した後、マイペースで走れるロードレースなど無いのです。スピード走行した後、残り100kmを競走の運動強度で走ったなら、練習になるでしょうけれども。

2. の場合、集団走行まではいいのですが、自転車競走の特徴、弱い選手を守る先頭交代が理解できていないのでしょうか。弱い選手まで均等に先頭を引く必要などないのです。強い選手はずっと先頭を引いて、一杯になった状態で上り坂に入るくらいがちょうどいいのです。出来るならば全員が頂上に同時に到着できるように、平坦区間で強い選手が先頭を長く引いて欲しいものです。

3. の場合、一定ペースでしか走っていません。乳酸が体内にたまる運動強度は向上するかもしれませんが、多少乳酸をためても運動を継続できる最大強度は上がってゆきません。凶暴なスピードを練習で繰り返して、やっと、凶暴なスピードが身につくと信じます。一人で逃げを決めるようなスピードで走り続けることは、なかなか努力が必要です。

国内では大変なのですよ。そのとおりです。

週末ごとにロードレースが開催される。希望さえすると週に8回クリテリウムに参加できる。そんな条件は国内になかなか有りません。週3回試合に参加することが出来るならば、スピードトレーニングは不要になるでしょう。実際の試合の速度で走るのが最高のスピードトレーニングだからです。

実業団をしてみても4月は1試合5月に1試合です。試合密度を上げたい4月5月に試合が2本しかないまま、6月の全日本選手権を迎えるのは辛いですね。

平地で高速が続く 2days race in 木祖村

平坦地で高速が続く試合に参加することが、凶暴なスピードを手に入れるために最適なトレーニングのようです。しかも、連日の試合で、2日目のほうが厳しくなる試合は、トレーニングメニューとして、有効でしょう。

2day race in 木祖村のコースはコーナーが多いので、平坦路でありながら、牽制無しでどんどん競走が展開します。10分間だけでも続く凶暴なスピードを身につけていると、約1周回の間、高速を維持することが出来ます。逃げを潰すことができます。逃げを決めることが出来ます。春までに、少しだけとレーシングメニューに凶暴なスピードを身につけるトレーニングを加えてみてください。