

ツール・ド・北海道やジャパンカップでは当たり前の風景です。

場合によっては一発で逃げが決まるときもありますが、競技開始直後からアタック合戦が続きます。コース前半に峠などがある場合でも、競走開始1時間くらいで逃げグループが出来ます。個人総合優勝に関係するような選手が逃げに加わっている場合は、ライバルチームが隊列を組んでペースを上げて、逃げを潰すようにします。個人総合優勝に関係なさそうな、大きく遅れている5～6人の選手たちの逃げは大集団が容認する例が多いです。リーダージャージのチームはすべてアタック合戦に付き合おうと消耗してしまいます。消耗すれば、個人総合優勝に関係する選手が逃げ出してしまう危険が高くなります。むしろ、一定ペースで距離をこなしたほうが、消耗が少ないので、危険な選手を監視できるので、危険な逃げの確率が低くなるからです。

逃げたグループをゴールまでに0秒差まで追い込めば、個人総合一位に変化はないからです。個人総合二位や三位のチームが途中から追い込みに加わってくれるかもしれません。一定ペースで複数のチームが先頭を引いてくれるなら、競走は落ち着きます。集団が安定します。

半分くらいの距離を消化したあたりに補給が設定されています。町から町への競走、ラインの競走では補給できる場所の関係から補給は1回の例が多いです。補給1回に慣れてもらうために、2days race in 木祖村では補給を1回に限定しています。補給を受ける前後で、競走が落ち着いているならば、「ピッピタイム」、「おしっこタイム」です。

正確には、競走を落ち着かせる役割の人間がいて、その指示を受け入れた大集団が一斉に速度を緩めます。必要な選手も、必要になりそうな選手もここで「ピッピタイム」をとります。ジュニアやU-23の競走では、同じ程度の選手が揃っているせいなのか、知名度が低い選手が集まっているせいなのか、なかなか牛耳を取り、主導権を発揮する選手が現れません。具体的な例を2例ほど説明します。

大町市美麻地区に設定された1周回12.6km標高差265mのコースはタフな選手だけが生き延びることが出来るコースですが、コースの半分を占める緩い下り区間は集団に圧倒的に有利です。

2009実業団ロード美麻大会、ステージ2、距離200km。土曜日のヒルクライム個人TTステージでリーダージャージを着用した日本舗道佐野選手を中心に試合が展開しました。前半に山岳賞狙いの選手が逃げ出して、逃げのタイム差が一定な膠着状態になり競走が落ち着いた状態になりました。

残り100kmほどの時点で逃げ集団とのタイム差が3分ほどです。次のゴール地点手前通過で補給が入る周回、南側の長い緩い登り区間でリーダージャージが声をかけ始めました。すると、何人かの選手が、海外遠征を経験している選手を中心に、ばらばらと、おずおずとコースの左端に止まって、「ピッピタイム」を始めました。国内大会ではごく早い例と記憶しています。チームカーの隊列がない大会ではピッピタイムを取ることは不安が大きいでしょうが、「ピッピタイムの間はアタックしない」「補給場所ではアタックしない」というマナーを多くの選手が信じて実行してくれた瞬間でした。ピッピタイムを完了した選手は先頭交代で集団に復帰してゆきましたし、集団も速度を緩めて選手の復帰を待ちました。

競走が忙しいときには、走りながら、チームメイトに左の腰を押してもらいながら、レーシングパンツの右裾をたくし上げてする、そんなトレーニングもしている選手がいるかもしれませんが、通例は、自転車を停止させて、ピッピタイムをするほうが安全です。

2011大学選手権通称インカレ、距離164km、朝から冷たい雨が降り続いていました。集団ゴールすれば、大学総合成績で優勝できる大学が、ライバルチームの全てのアタックに反応して大集団のままの展開でした。大集団が次第に小さくなって30人ほどになった残り100km前後 優勝候補の一人が我慢できなくなっ

たのかピッピタイムのために坂のふもとで停止。長い、長い30秒の停止。猛然と集団を追いかけますが、単独です。ペースを緩めない大集団をついに捉えることが出来ないまま、競走から脱落してしまいました。翌週の全国大会のロードレースを独走で優勝することになる優勝候補のミスは3点。

① ピッピタイムの提案を大集団に出来なかったこと。

同じ程度の実力が多い、ジュニアやU-23の競走では、集団内部の親分、世話役がいない例が多いです。実力もあり、知名度のある「親分」「世話役」が声をかけたならば、集団もピッピタイムを受け入れやすいでしょう。U-23ではピッピタイムを提案することにためらうことは当然でしょう。

② 他大学のピッピタイム仲間を誘うか、チームメイトをアシストに使わなかったこと

単独で30秒を一気に追いつけることは負担が大きいです。チームの枠を超えてピッピタイムを取る仲間を探るか、同じチームのアシストマンと一緒にピッピタイムをとり、アシストマンを使い潰しながらでも、大集団に復帰する作戦を取れば、復帰出来たかもしれません。

③ 緩い勾配の直線的な下り区間を利用して、腰を押ししてもらいながらピッピタイムを取らなかったこと。

又は、腰を押ししてもらいながらのピッピタイムのトレーニングをこなしてこなかったこと。

大集団が速度を緩めてくれない限り、集団で追いつけたとしても、消耗度は大きいでしょう。できるなら、我慢してしまいたいものです。でも、膀胱の容量は500cc我慢しても600cc。冷たい雨が降り続いた国民体育大会ロードレースで膀胱がいっぱいに膨れて、ゴール後病院搬送された選手が続出したことがありました。

やはり、競走の最中に膀胱の負担を小さくする方法が必要です。以下を笑いながら、トレーニングしてみてください。

1) そのまま腰を浮かして。

温かい雨の日や夕立の中でなら、出来るトレーニングです。

ロードレーサーのフォームは前傾が深いので、尿道に負担をかけています。サドルの尿道部分に穴を開けたり、ゲルを入れたりして負担を小さくしているサドルが現在の主流です。でも、負担はかかっています。経験をつまないと、なかなか、走りながら腰を浮かして そのまま レーサーパンツの中に放尿することはできません。土砂降りの夕立のなかでこっそりやってみてください。家に帰ったら、レーサーシューズとレーサーパンツはよく水洗いしましょう。

2) レーサーパンツの裾をたくしあげて。

レーサーパンツの中に放尿するのは抵抗感が大きいと思います。〇〇をパンツの裾から引き出して、すっきるする方法です。お客さんのいない直線区間や緩い下り区間で大集団の後ろに下がります。単独で、腰を浮かして利き手側のレーサーパンツの裾をたくしあげて、足を大きく外に広げて 放尿します。

が、出ない！前が見えない。と思います。

レッグウォーマーで走れるようになったら、トレーニングをして、経験をつんでもらって、落ち着いて短時間に処理できるようにしたいものです。

3) チームメイトに腰を押しもらい、レーサーパンツの裾をたくしあげて。

自分ひとりで大集団の後ろで放尿する場合、じわじわと集団から遅れてゆきます。緩い登り坂ではどんどん後れてゆきます。これでは、若い選手は落ち着いて出来ないと思います。そこで、チームメイトに利き手の反対側の腰を押しもらい、集団と同じ程度の速度を維持します。押し手は集団の最後尾から安全な範囲で出来る限り近い位置を確保し続けます。道路が左右にカーブしているときは、集団最後尾と重ならないほうが安全でしょ

う。押される側は前を見ながら、片手ハンドルで腰を浮かして、利き手側の裾をたくしあげて、引き出して始めます。通常の姿勢と違うために、出始めが悪いこと、出てゆく勢いがいいこと？などなどで1分間くらい覚悟してください。無論、観客がいない区間を選んでください。

2days race in 木祖村2012では以下の具合です。

ステージ1B、○○km地点△△周回到最后のスプリント賞□□km後、累計距離××kmのゴール手前の登りが補給区間です。

ステージ2では、○○km地点△△周回到最后のスプリント賞□□km後、累計距離××kmのゴール手前の登りが補給区間です。

レースディレクターはこんな想定をしています。最後のスプリント賞を集団で争った先頭大集団が一息ついて、落ち着いて補給を取ってくれることを。落ち着いて補給を取るためにスプリント賞ラインから補強開始地点案での平坦な2車線区間距離2kmを利用してさらに落ち着いてもらうことを。

スプリントライン通過直後にスプリントジャージの行方も決まって、黒板モトが告知するはずですが、個人総合成績に関するボーナスタイム付スプリントは補給周回のあとです。補給までの区間は、大集団が一旦休戦して、ピッピタイムにしましょう。

補給周回の後、個人総合成績2位3位のチームにはボーナスタイム付スプリントは個人総合成績に関する逃げを始める契機です。リーダージャージチームには個人総合成績に関する危険な逃げを潰す仕事があります。仕事の前に十分軽量化をして、十分なエネルギーを受け取ることが、成績にかかわらず良い試合につながる要点と信じます。

では、誰が？

コミッセル2かモト2からも声をかけますが強制は出来ません。選手の自主的な部分が多いからです。個人総合リーダージャージチームのキャプテンか、スプリント賞リーダージャージが声をかけてもらえると、きっとみんなが従うと思います。やはり、各種リーダージャージが声をかけたとき、選手の皆さんは、競走の品質を上げるための紳士協定に参加してもらえるとありがたいです。競走が一旦休戦している間に、千切れた選手が集団に復帰してくるかもしれませんが、競走中の「誤差」と理解してください。紳士協定を破ってアタックをかけたやつには、ボトルの水をぶっ掛けてください。審判はよそを向いていると思います。

でも……

リーダージャージなど主な選手が全て先頭集団に入っている状態で大集団なら、休戦協定が締結できます。後ろから、数人が追いついてきたところで、個人総合成績に大きな変化が起きないからです。

でも、数名の先頭集団がリーダージャージを含む大集団から逃げているときはどうなるのでしょうか。追い込む必要のあるチームのチーム力にかかっています。通年、ジャパンカップでは日本人選手が協議開始と共に逃げ始めます。プロツアーチームが安全なタイム差、メンバー次第で3分から5分差で大集団を引いて、競走をコントロールします。コントロールしている最中、残り60kmあたりでピッピタイムが発生しています。ピッピタイムと補給を完了してから、一気に追走集団のペースが上がり、残り2周回あたりで逃げ集団を飲み込むのが例年のパターンです。飲み込んだところから、本当の競走が始まります。2days race in 木祖村に参加する水準のチームではこんな追走をすることが出来るチームはごく僅かだと思います。追い込み側の実力がこの程度なら、どんな形でも逃げが決まってしまうなら、逃げのメンバーにかかわりなく、一旦休戦、ピッピタイムは実行できそうにありません。

では、大集団から脱落した追走集団はどうすればいいのでしょうか。タイムを失っている集団がペースを緩めることはありえません。一生懸命にペースを維持して、大集団復帰や完走を果たしたいものです。さても、追走集

団の中で勝手がきつくなって来たら、どうしましょう。チームメイトが入れば二人で協力して楽になることが一番です。いなければよそのチームメンバーから相互に協力し合うことができたなら、素晴らしいです。素晴らしいことはめったに起こらないので、多くの場合、単独で急いで済ませることで。やはり、一人で済ませるトレーニングが必要なようですね。