

菜の花飯山サイクルロードレース 2013
バイクメンテナンスセミナーレポート

<開催期日> 2013年4月20日(土)

<開催場所> 長野県飯山市 トピアホール

<実施内容> バイクメンテナンスセミナー

<参加者> JICF 日本学生自転車競技連盟 登録選手、連盟役員、関係者、計60名

<使用製品> バイクウォッシュ、スポーツクリーン、ルーベエクストリーム、スポーツポリッシュ、ダートプロテクター、ケアフリースなど

<実施報告>

今回で7年目の開催となった JICF 全日本学生ロードレースカップシリーズ第1戦菜の花飯山ラウンド。

国内では類を見ない残雪を切り開いて上る2ヒート制のヒルクライムを1日目に行い、2日目は桜の下1.2kmの公道サーキットでポイントレース方式の高速クリテリウムという2日間の過酷なステージレース。このレースの1日目を終了したところで今回のバイクメンテナンスセミナーが開催された。



年間シリーズ全14戦の中、ここ第1戦飯山ラウンドが選手にとってのシーズン開幕となる。共に1年を戦うバイクのセッティングとレース前後のメンテナンス、それに自身のコンディションを最適化させることが重要だ。

そして、ヒルクライムはレース後のダウンヒルで汚れやトラブルが発生しやすい。しかも飯山は平均斜度8%アップ6kmの2ヒート制で、当日は小雪舞う中の濡れた路面となったためにバイクに掛かるストレスと消耗はかなり激しい状況となった。

明日に備える選手たち、チーム監督、連盟役員が集まりセミナーがスタート。シャンプーからはじまりクリーナーで仕上げる…落とすことから始まり除去することで終わる…自分の選手経験、ワークスチームでのメカニック活動から得られたメンテナンスのノウハウを紹介しながら、聴講する選手にも参加してもらいセミナーをすすめた。

パーツ&ワイヤーなど消耗品の交換・フレームの破損やエンドのチェックとポリッシュ、シューとリムからの



異物汚れの除去、必要なオイル添加と余剰分の除去・・・どれもバイクメンテナンスの基本であるが、今回は特に洗車後のチェーンの仕上げに多くの時間をかけることにした。それはレーススタート直前に約 100 台のバイクを調査した結果、約 50%のバイクのチェーンとスプロケットに汚れた油分が付着していたからだ。加えてリアディレーラーのプーリーには固形化した汚れが重なっている。これらはオイルを添加するメリットは知っていても、それをどのようなレベルまでクリーニングすべきかを理解していないことから起きている。

自転車競技は機材スポーツである以上、選手自身のポテンシャルに加え、機材をよりスムーズにトラブルなくフィニッシュさせることができないと勝てないスポーツ。1 秒でも速くできるなら、それを今すぐ実行すべきであることを伝えながら実際にチェーンのリフレッシュ方法を演技した。

スポーツクリーンを十分に直噴してのチェーンのクリーニング。プーリーとチェーンを同時に挟み込む左手とケアフリースの使い方。ルーベエクストリームのコマ上下からの点滴と馴染ませる方法。フリースに吹いたスポーツクリーンでサイドプレートの油分除去。可能ならルーベンスピードでの最終仕上げ。スキーのワクシングと一緒にそれらを毎日行うことの意味を話しながら雪降る中のセミナーは進んでいった。



選手は最後まで集中していた。メモをとる選手、スマートフォンで撮影する選手、大きく頷く選手。彼らはきっとこれからの過酷なロードレースカップシリーズを有利に戦い抜くことだろう。そして最終戦となる明治神宮外苑クリテリウムでポディウムに立つ彼らの姿を楽しみにしたい。

2013 年 4 月 21 日

ホルメンコールバイクラインアドバイザー 小林輝紀



http://www.shinshu-liveon.jp/www/mypage/trktrkrk/blog/tw_1

http://www.shinshu-liveon.jp/www/mypage/trktrkrk/blog/tw_14