

## CYPRUS SUNSHINE CUP レースレポート

BRIDGESTONE ANCHOR CYCLING TEAM

平野星矢

ステージ1

ステージ順位 75位

開催日 2月2日(木)

開催地 キプロス共和国 Lefkara

天候 晴れ

コンペティション:タイムトライアル

レポート

スタートから重いギアでひたすら踏んで行く。

町を抜けシングルの長い上りへ差し掛かる。シングルの最初はさすがに斜度がきつ過ぎて乗車できない。軽く押し、再び乗車するが重い。静かに踏見込み、バイクがゆっくり動き出すのを待つ。ゆっくりだがバイクは坂を上って行く

下り区間に入り一休みするが筋力は回復しない。下り終わりからの平坦は慌てず静かに体重を乗せて行く。後半の上り区間に入り、最後の山場。さすがに停止しそうだ。

ペダルが止まりそうになるのを堪えながら、筋力をフル動員。しかし止まりそう。

途中まで上った所で、さすがに筋力に負担を掛け過ぎたので、明日に備えて押しに切り替え走って行く。

何とか後ろのライダーに抜かれずにゴールした。

=====

ステージ2

ステージ順位 52位

開催日 2月2日(木)

開催地 キプロス共和国 Lefkara

天候 晴れ

コンペティション:クロスカントリーマラソン

・レポート

2ヶ月前のヘルニア手術と、それに伴う1ヶ月半に及ぶNoトレーニング期間。

去年のアジア選手権以来、まともなインターバルなどのトレーニングなど入れられてない。

果たして身体は動くのか？筋力はオーバーワークを起こさないだろうか？

決して精神的にメガティブになっている訳ではない。

OFF シーズンに入って以来というもの数々の不幸に見舞われ続け、数々のメガティブ要素とそのサイクルが今だ続く最中に、近日中での明るい期展望は見えない。

このレースへの過度な自分への期待感を抱く事なく、確りと先を見据えて、ここで少しでも良いレースをこなして行き、次に向けた身体のコンディション作りをして行く事に期待をしている。上手く次へ繋がる流れを自分へと持って来たい。

スタートから去年と同様ポディション争いが激しい。アスファルトの長い上り区間をポディション争いしながら上って行く。

既に身体が動かない。集団に付くのでいっぱい。アスファルト最後の上り終わりのシングル入り口は、無難に集団後方から入って行く。これだけきついと前に入ってもペースが合わないので、無理せず後方から入るのがベスト。

しかし身体は動かない。ここから回復するであろうか？ →いや。無用な期待などペースを崩すだけだ。

自分が持っているイメージを小さくして、走りのイメージ修正を図る。

小さく走り、先ずは自身の体が動かない事を身体に確認させる。

脚が回らない。全然踏めない。小さな小石のギャップを一々拾ってしまう。一々砂利にタイヤが埋まり前に進まない。

呼吸が苦しい。上半身が筋肉痛。etc.etc...

長い長い上りが終わり、長い下りのシングルへと入って行く。

下りでの感覚もまだ路面や身体の芯を捉えられてない。コーナーの突っ込みや、ラインを変えるなどして、試しながら・馴染ませながら下って行く。このハードな路面は日本の路面と全然感覚が違うので、慣れるのに時間がかかる。

シングルの下りが終わり、下り基調のジープ・ロードのアップダウン区間に入る。

高速の砂利のジープ区間は苦手だ。コーナーリングの横乗りは苦手分野。溝の段差でも弾かれてしまい、ペダルが一々止まってしまう。

それでも下り区間でのペダリングは、先程の上り区間よりは悪く無い。坦々とリズムを刻んで行く。

最後ゴール前の上り区間に入り、半分行ったところで脚は終了。去年のレースでは上りは短い印象があったが、記憶違いだった。思ったよりも上りが長く、ゴール手前で黄金のタレ。

=====

ステージ3

ステージ順位 64位

開催日 2月28日(木)

開催地 キプロス共和国 Lefkara

天候 曇り

コンペティション: クロスカントリーマラソン

・レポート

アップから身体がヤバイと分かったので、今回はゆっくりとスタート。

ポディション争いに加わらない様にしてアスファルト区間を走って行く。

オフロードに入るところでペースは一気に上がる。

せめてスタートはメイン集団の後方には着けて置きたかったが、ペースが早いので手早く千切れて置き、その後前から千切れて来た集団と合流。とにかく前を引かずに、後ろで耐える作業を続ける。

筋力が発揮できないので、100回転以上を回して走る。

上りの斜度や集団のペースが少し上がる度にギアを1段か2段落とし、高速を走るオートマの軽自動車のイメージで走って行く。速度は乗らないが、この身体状況(低トルク)で、この集団を走るには案外悪く無い。

ジープのアップダウン区間に入ってから、比較的楽に走れた。流れる区間は上手くトルクを掛けずに速度を乗せる事が出来るので、比較的簡単に走れる。

シングルの上りに入り、自分が便乗した集団は散って行く。

前のライダーが遅くて、前方2人が行ってしまったが、それはそれで気にせず坦々と走って行く。今重要なのは急ぐよりも、無理なく坦々とリズムを刻み続け、身体にリズム馴染ませる事が先決。既にオーバーワークになっているので、焦りや無理するところではない。

シングル長い上りを終えて、次はシングル長い下りに入る。

ここでも前へ行きたがる奴を先へ行かせ、自分は後ろで下りの感覚を思い出す為の練習。

前のライダーは決して早くは無いのだが、それが逆に良い練習になる。ラインをずらしたり、合わせたりして感覚を馴染ませる余裕が必要。

ジープ区間に入り、少し前に出たりしてリズムを確かめつつ走って行く。

リズムを覚えれば、身体の調子も比較的早く良くなる。

そしてゴール4kmの所の下りコーナーで落車。不意を突かれハンドルが半ひねり。

ハンドルが元に戻らない。無理やり戻そうとすれば、フレームと干渉して確実にブレーキホースが壊れる状況下。

明日もレースがあるのでそれは出来なと...沈黙。

ふとポケットに手を伸ばしてみると...あれ? 4mmのアーレンキーがある。

スタート10分前にサドルを上げるのに使ったアーレンキー...

とりあえずハンドルを固定する為のヘッド横のボルトを緩めてみる...

んー。無意味だ。再び沈黙...。考える...考える。

ん? ブレーキレバーを固定するボルトって...4mmだったような...

お！4mm！！

ハンドルを元に戻して、再スタート。

しかし脚は完全に動かない。そう I'm hungry.... 今回は補給食を忘れていた。

#### ステージ 4

ステージ順位 69位

総合 69位

開催日 2月2日(木)

開催地 キプロス共和国 Lefkara

天候 曇り

#### ・レポート

今日は XCO レースの日。身体はガタガタして元気がないが、XCO だと意気込みが違う。

この日のアップは多めにして、少なめのインターバルを入れる。

長い上りが少ない分、ミディアム領域のベースが出来ていなくても、案外走れる可能性がある。

インターバルで身体の芯なるものを出し、スタート位置へ。

スタートのダッシュは悪く無い。芯が出ているので進む。

上り終わりでダッシュを咬ましてポディションを上げるが、しかしそこは上り終わりでも有らず。減速...

そこから踏み直しつつも脚は戻らない。お尻の筋肉がもう収縮しない。

筋疲労が酷過ぎて、乳酸も出ないので、とりあえず踏むのを辞めて一息つく。

二息。三息。ああ。。ご愁傷様です。

動かないものは仕方がないので、追い込むのを辞めて、コースヘリズムを合わせる

事に集中する。ダンシングのリズムやトルクのリズムを色々と変えたりして、路面や XCO のコースを感じて、それをコントロールする練習に時間を費やして行く。

んん...。悪く無い。やはり自分はマラソンより XCO の方が好きだ。

XCO のリズムの方がシックリとくるものがある。あとは体調が上がってくれば良い感じで走れそうだなという感覚を持ちつつの、80%カット。

スタート・ループにて リアル・フィニッシュをできていた自分は、早く80%になりたいと思っていたが、最後は路面の感じや XCO のリズムを掴めて終える事ができたので清々しかった。

今回はレース前からメガティブな要因が多過ぎたので、逆に精神面では開き直ってポジティブに走る事が出来た。

予想通りザルトは残せなかったが、予測が出来ているという意味で考えれば、身体と自分との間にイメージのズレが生じてないという事が言えるので、今後の修正が比較的容易であると思われる。

次のレースは、同じキプロス島で1週間後に行われるUCI-カテゴリー1のレース。  
まずは“回復”が1番重要なので、筋力の回復に全力を尽くしたい。

#### 使用機材

バイク	ANCHOR XR9
コンポーネンツ	SHIMANO XTR
ホイール	SHIMANO XTR
フォーク	SR SUNTOUR AXON 100mm(サンツアー)
ハンドル	SHIMANO PRO XCR カーボンワイド・660mm バックスweep 9°
ステム	SHIMANO PRO XCR ステム 110mm -5°
シートポスト	SHIMANO タルシス
サングラス	KABUTO(OGK)プリマト・フォトクロミック・パールホワイト NXT 調光
ヘルメット	KABUTO(OGK)ゼナード
グローブ	KABUTO (OGK) EXG-3
シューズ	SHIMANO SH-XC90L
ウェア	Wave One 半袖タイプ・レーパンのショートタイプ・靴下(赤/白)
サプリメント	SAVAS(明治製菓) SAVAS ウォーター パワーアミノ 2500 SAVAS ホエイプロテインGP
ケミカル	ホルメンコール