

CJ-1 白馬大会

BRIDGESTONE ANCHOR CYCLING TEAM 平野 星矢

結果 5位

開催日 8月2日(日)

開催地 長野県白馬村 クロスカントリースキー場

天候 晴れ

コースプロフィール / コンディション

平坦率が多く、何本かきつめの上り返しのあるコース。周回数は6周回。

・レポート

今回は全日本選手権から2週間後のレースになる。この2週間は色んな疲れが溜まり、練習もあまり出来ずにグダグダとここまで来た。

今回は全日本選手権からの反動で、正直モチベーションも低めだ。

心の回復も、次への準備もまだ出来ていない状態。

ウォームアップの感じは、少し疲れも抜けて気持はやや上向きになってきている。

スタートの感じは少しスローに感じた。路面の熱でタイヤが地面に吸い付く感じで重く感じる。

自分の視界でも4~5人くらい並列しているのが見えたので、もう少し出力を出して埋もれないように進んで行く。

上り終わり手前のがたがた道で出力を落とし(弾かれないように)進んで行くものの、身体が重いので動きが鈍い。トレーニング不足と蓄積疲労とモチベーション不足も合舞、いきなりエンジンを吹かした事もあり一気に身体が動かなくなった。

心技体が不足気味なので無理せずペースを落として回復を待つ事に。

1周目が終わり、2周目。まだ息切れが続くので引き続き、しれと進んで行く。

3周目くらいで息切れが治り始めたが、身体の動きが悪いので引き続き淡々と走って行く。

呼吸も回復して、乳酸の負荷も今は無いが、力が入らないので更に淡々と走って行く。

気が付いたらラスト周回へ。今回は特に内容も無く、気が付いたらあつという間にラスト周回だ。

ラストだもう少し頑張るべきだとは思ったが、上手く力が入らない。

まあモチベーションの問題もあるが、身体の準備もしてなかったもので、両者共に直ぐにはエンジンが掛からない。

心技体は同一で、一方が調子良ければもう片方も自然に付いてくるものではあるが、今日の自分は心も技術も体力ともにパワーを感じなかった。

そのまま最後まで平凡に走り、5位で終了。

まあ、今回はこんな物だろう。

次は2週間後にアジア選手権という、自分にとっての大きいレースがあるので、ここからしっかりとエンジン掛けて、心技体で次のレースへ挑んで行きたい。

次はしっかりとベストを尽くす。それだけだ。

使用機材

バイク	ANCHOR XR9(S サイズ)
コンポーネンツ	SHIMANO XTR(Di2)
ホイール	SHIMANO XTR
フォーク	SR SUNTOUR AXON 100mm(サンツアー) 73bal
ハンドル	SHIMANO PRO タルシス XC フラットトップバーDi2 バークランプ
ステム	SHIMANO PRO タルシス XC ステム 110mm -6°
シートポスト	SHIMANO PRO タルシス XC シートポスト Di2

ケミカル

ホルメンコール
ルーベエクストリーム(チェーンオイル)
ダートプロテクター(ギア・パーツ類 メタルパーツのコーティング用)
スポーツポリッシュ(フレーム用撥水・防汚れコーティング)
アクアスピード(フレームへのコーティング)
ノーフォグ(アイウエア曇り止め)

サングラス	アディダス イーブルアイ・ハープリムプロ(調光レンズ)
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
ウエア	Wave One

サプリメント SAVAS(明治製菓)
SAVAS ウォーター ボトル6~8本?
ピットリキッド 3本
パワーアミノ 2500 1本
SAVAS プロ リカバリー プロテイン 1食分

