

【10/25 関西シクロクロス びわこマイアミランド JCX #2】 レースレポート

パナソニックレディース 坂口聖香

結果 優勝

ほとんどの選手はシーズンインしている中、自分はこのレースが、第1戦となりました。

父と共にバイクのポジションのセッティングをしたりレース内容について話したりし、レースに備えました。久しぶりのシクロクロスバイクで感覚がわからない状態で、朝と昼の試走の時間を利用してコースをできるだけ熟知するようにしました。長い砂浜セッションが特徴で林道のテクニカルセッションとを行き来するコース、自分の乗った感覚は、そこまでひどくなくてコース全体の乗車率も高めでした。

レースプランは1戦目で自分の状態もわからない未完成な状態なので、他の選手よりもワントempo落ち着き、レースを把握できるポジションに位置しながら自分の力がどれくらいなのかを確認して、様子を見るという考えでした。レースがスタートすると、初めからリードする選手が前に行くのでその後方で様子を見ました。スタートから自分の位置に落ち着くまで心配でしたが、試走時、その他の空き時間の時にいざという時の避けられるコースラインを考えたりしていたのでミスした選手を落ち着いてパスして1周目を落ち着いて完了しました。



2周目、1周目から先頭を引っ張っていた豊岡選手と2番手の選手との差が広がりつつあったので(その時15秒差)このまま開きそうだと思ったので、集団から抜け出し、スピードアップしました。コースの終盤で追いつくことができたので、そのまま後ろで待って3周目に入り、砂浜の区間で加速することができるので、そこから1人で走るようにしました。

そこからはコーナーの立ち上がり・区間区間のつなぎを速くすると共に焦って落車等のミスをしないように心がけながら走りました。大きなミスなく、後方選手との差を保ちながらゴールすることができました。

レースを振り返ると、以前のように漠然とコーナーを攻めたりすることをやめ、自分で進

入角度・速度を考えながら走れた気がします。レースは優勝ですが自分的にはまだまだな感覚であり初戦が終わったばかりなので、関西シクロクロスを通して自分の走り方を考えながら、いろんなコースを経験し、最後にはクレバーさと速さをバランスよく兼ね備えた走り方ができるよう心がけたいと思います。

【11/7（土）JBCF 幕張クリテリウム】

結果 優勝

この日は午後にシクロクロスレースもあるというスケジュールでしたが、だからといって午前中のレースを控えめに走るという風に考えず、レース展開に臨機応変に対応できるようにいろいろなレース展開を父と相談しながら考えました。

レース当日は、気温が高く浜の近くということもあり風の強い区間もありました。レースの周回数は18周回で、いつものスローペースのような集団走行はしなくなかったため、牽制せず、積極的にペースを上げてその他選手も混ぜて集団が機能するようにしました。やや牽制したりする選手もいましたが、積極的に交代してくれる選手がほとんどだったので、スピードは下がらず安定して周回を重ねていました。その中で豊岡選手が数回飛び出してペースアップをし、ペースに山を作ったりしてタイミングよく7周回目に入ったところで豊岡選手がペースアップして1人抜け出す形で集団とギャップがついたのでここかなと直感的に感じました。



1度自分でも動いてみようと思い追いかけて一緒に行くなり小集団になればいいかなと思っていたのですが、後ろを振り返ると1人になっていたため、そのまま1人でいくという考えに変えました。1人で走って2.3周目は数百メートル後に集団が見えていたのですが、周回を重ねるごとにタイムギャップが広がっていったため、自分のペースを作りながら途中、展開的に先も短いようで長いので逃げるより個人TTを走るような思考に切り替えました。

タイムギャップは終盤1分ほど広がり、ラスト2.3周回は心持ち落ち着いて走ることができ、ペースを若干抑えながらゴールすることができました。

ずっと低姿勢だったため、ゴールライン付近で、手をハンドルから離しバイクから起き上がると腰のあたりにドツと疲れがきました。日々のトレーニングで身体、精神共に耐久性が磨かれたのもあり最後まで気落ちすることがありませんでした。

最近、レースの展開もそうですがレースを終えると、日々のトレーニングの効果がわかることが何よりも収穫だと感じます。ロードのシーズンはこれで終わりですが、シクロクロスシーズンは始まっていて月ごとの週末も毎週レースがあり息抜きもできないので、またトレーニングに励みたいと思います。

【11/7(土) スターライト幕張シクロクロス】

結果 3位

実業団のレースが終わって、午後のレースまで間があったので、特に何もせず疲労感を残さないように休んでいました。

17時からスタートで、辺りは暗くなる時間帯です。ナイトレースなのでライトも準備しました。

今回のレース、全日本を視野に入れて自分が気になっていた選手の今のコンディションを後ろから観察して落ち着いてレースを展開しようと考えていました。ですが、レースは早くもスタートから展開が決まり、1人の選手の逃げを黙認するという最悪の展開になりました。私は午前中のレースと逆転、追う立場となりました。周回数を重ね2位だった選手にやっと追いつきロードでも有力選手である與那嶺選手の後ろで様子を見ながら追走し続けました。

焦ることが一番致命的なのをわかっているのに、自分の浅はかさに気づいた時には焦りしかなくてワダチ区間で何度も滑り落ちたり失敗しなくてもいいところで落車したりと失敗が重なり、與那嶺選手からも離れ後半はムチャクチャとなりました。いろんな要素が重なりまとまりのない走り、自分がパスした選手にもミスした事で追いつかれる状況になりなんとか交し、3位という結果になりました。



振り返ってもスカッとしないレースをしてしまったことに腹が立ちますが、この失敗は次は絶対しないしできない失敗だと思います。全日本まで、少ないですが後2回レースがあるのでレースしながら自分の走り方をパターン化できるように、ロードで臨機応変に展開を考えられるならシクロクロスでも落ち着いて対処できるようにしたいです。

【11/15(土) 関西シクロクロス 第3戦 スチールの森京都】

結果 優勝

今シーズンシクロクロスレース、3レース目。バイクコントロールもなんとなく自分の感覚とマッチしてきたかなっていう感じになりました。

いつものスタンスで早朝から移動し、朝の試走と昼の試走時間を利用して、ライン取り・ブレーキングポイント、コース上の路面に対しての処理をミスしないようにするためにしっかり確認しました。コースコンディションは前日の雨により、泥。泥の質は粘土質ではありませんが、へばりつくとも重く、スムーズには進めない感じでした。あるコーナーでは角度によるとズルッと滑る区間もあります。そして、なだらかな登り基調であまり休むところがなくパワーコースとなりました。

今回のレースはスタートから抜け出して自分のペースを作ってラップを刻んでいき、その時のレースのパターンに応じながらレース展開を決めるという考えでした。スタートは予想通り他の選手が、リードしてくれるのでその後順位が落ち着いたらすぐに自分から前に出て、後続を引き離すイメージで落ち着いて走りました。

1.2周回、2位のポジションの宮内選手とは間が開いたもののコーナーの折り返し区間等で目に見える範囲だったので油断出来ない状態でした。だからこそ、ここで焦ってミスを連発しないように落ち着いて集中を切らさず走りました。3周回、宮内選手と少し開いた状況になり1.2周回は呼吸が上がりきつく感じていたのですがこの周回から逆に落ち着き自分のペース配分がなんとなくわかり、もう少し上げられるかなという感じでした。

ラスト周回は、自分的には少しペースを上げて周回ごとに自分がミスしたと思うところ、ロスだったと思うところを改善しつつ自分のエネルギーを使い切るイメージでレースを終えました。

久しぶりの泥レース後は、まだ弱い腰まわりに疲れが出ました。いつもなら常時アウターギアを使うのですが、コース起伏によりインナーギアに頼ったりしてしまいペースの失速など、後々考えるとレース前半はすごくもったいないことをしたと思いました。

次回のレースは、スキー場がコースとなり起伏も激しいコースなので、きつい状況でもアウターギアで踏んで行った方が効率的ということがわかったのでまた今回のように同じようなことをしないようにしたいです。全日本前のレースでもあり、いいイメージが作れるようにしたいなと思います。

【11/22(日)関西シクロクロス マキノ高原(UCI C2、JCX#4)】

結果 13位

レース会場はスキー場の斜面を利用しており、路面は芝で滑りやすく起伏も激しくなっていて持久力、パワー、下りのテクニックが必要となるコース設定になっていました。

UCI(class.2)レースということもあり、全日本選手権に出る選手もほぼそろったメンバーでした。

今回は前泊し、レース前日にも試走時間が設けられていました。前回のレースのように前半からタイミングを見ながら抜け出し、後方選手とギャップをつけながら走るのが理想で、そんなふうにもう一度再現したかったので、コース上のどこで稼げるかなどを考えながら1時間ほど長めに試走をしました。

レース当日いつも通り早朝に移動し、7:30から試走が出来たので軽めにコースチェックをしました。

前日の天気とは一転、山風のない暖かい日でした。パワー面のみでは無くテクニカル面でも差が出て小さなミスが意外と展開を作ると思っていたので、スタートして初めは様子を伺っていたのですが(2番手)、コースの前半のキャンバー区間で前の選手がミスをしたのですぐに交わり、自分から攻めてみました。

攻めたことで少し後方選手と差ができ、自分を含めた2人になったのですが、まだ安心することが出来なかったなのでこのままもっと差を広げようとコーナーを攻めすぎてしまい、リアからスリップダウンし転倒してしまいました。

このミスにより2番手に。また振り出しに戻してしまいました。後方の選手にも追いつかれ4名の小集団に。さっきのミスを挽回するのに余計な脚を使い、ずるずると4番手に。コースで1番スピードが出るダウンヒル後の右コーナー、前の選手がコーステープに接触し、挙動のおかしさにニアミスを感じ、ほんの少しブレーキをかけたただけでしたが、今度はフロントからスリップダウン。一瞬の事でした。結局このミスで集団から大きく離れ、単独4位に。いつもなら開き直り、全開で追うべきところを滑りやすい芝とタイヤのマッチングの悪さをここで考えてしまいペースダウン。挙句、ここまで無駄に脚を消耗しすぎです。追えず。気持ちも切れてしまった。ラスト周回、気力が切れかけた状態。自転車を降りて階段をランニングする区間で再び飛び乗り乗車する際、あらかじめ適切なギアを準備していなかったため、路面が悪くチェーンが上下に暴れる状態で焦りながらアウターからインナーにチェンジしてしまい、チェーンがすっかり落ちてしまいスプロケットにも噛み込んでしまい…ホイールもロックしてしまい、動かせ無くなってしまう。そこからピットまでは遠く、たくさんの選手にパスされてしまいました。色々と考えながら歩いて戻り、ピットで自転車を変えて最下位でレースを終えました。



自分は どうしてこんなにエラーばかり繰り返すのかなどレースの敗因をいろいろ考えていたのですが、対処する思考能力の浅はかさも感じますし何よりコース上で速度の強弱のつけ方・タイヤの感触とか適した空気圧だとか一点だけじゃなくて全体的に果してどうなのかという考えがあまりできてなかったと思います。コース上で生存するのはもちろん、無意味なミスが続きトップの選手から離れて見送ってしまうという展開は1番最悪なパターンです。選手を出し抜くには、あらゆることを想定して準備しなければならないと感じました。私の今の状態からそれ以上のパフォーマンスが全日本選手権で出るという考えに期待するのは違うと思うので、今の状態を把握しウィークポイントを見直しレースの戦い方を考えて挑むことがベストかなと思っています。

エリート女子のナショナル合宿に参加のため今年は今全日本選手前の野辺山シクロクロスレースに出ません。その分、高強度な合宿に参加するのでロードで目的をしっかりとって5日間励みたいと思います。