

JBCF 白浜タイムトライアルレースレポート

パナソニックレディース 坂口聖香

2016 年 4 月 16 日 (土)

順位: 1 位

タイム: 5 分 59 秒 20

天候: 快晴

Photo: Kensaku Sakai



白浜空港跡地滑走路を使用するタイムトライアル。一直線で 2 回の折り返し、スタートゴールの方向には緩やかな傾斜のある 1 周 2.0km のコース。F カテゴリーは 2km×2 周するので折り返しは 4 回。

当日の天候は快晴でしたが、海から来る風速 10m ほどの強い風が吹き、滑走路の直線は追い風と向かい風のコンディションに。

11:00~11:50 が試走時間だったので、コースに入ってスタートのギア、風向き、コーナリングなどを確認し、向かい風区間・追い風区間のレース速度を考えながら走りました。

コース上での自分の走り方としては、向かい風区間は疲れない程度に設定速度から落ちないように踏んで(35km ほど)、追い風区間で風を利用し最高速度を出すようなイメージを持ちこの区間でタイムを削れるように走ろうと考えていました(50km ほど)。

スタートは 12:27:00。

出走は 18 名、11 番目スタート。

向かい風区間からスタートなので、いつもよりギアを軽めにしてスタートしました。

スタートで加速してスピードを作ろうとしますが、風速 10m ほどの強風なので勝手に脚にギアのかかる状態でした。

折り返した追い風区間でしっかり踏めるように、スタートからムリにスピードを上げずに始めました。



折り返して追い風区間を最高速度を出せるようにしっかり踏んで2回目の折り返しに入りました。ターンして直線に入ると向かい風区間になり速度のギャップに心臓と脚にダメージが強かったのですが、4kmをまとめて走るにはこの向かい風区間を我慢して踏み続けることが大事だと思ったので、自分が設定していた速度領域で保ち、2周目へ。

2周目、スタートゴール地点まで緩やかな傾斜がついて爆風の中、脚にダメージがくる区間でした。少々ギアをかけて踏むことになりましたが、スピードを落とさなことを心がけました。

3回目の折り返しから、追い風区間の直線へ入り1周目と同じ調子で踏むことができました。

4回目の折り返しに入り、直線に入ると後はゴールまでです。ゴールまでは残っているパワーを使い切るように走りました。

タイムは5分59秒20。結果は1位で終わることができました。



走り終わった感覚としては、向かい風・追い風区間でわかるわかりやすいコースの中で、父に頼りながらも速度設定をしながらその日の自分の力をまとめて出せたかなと思いました。

今までいろんなタイムトライアルのレースを走ってきて、漠然と走るわけではなく当日自分はどんなふうにかかるかをイメージして走ることが数をこなして出来てきた気がします。ポジションはもちろんですが速度やギアにこだわってトレーニングしてもっと高いレベルに持って行きたいです。

タイムトライアルは、特殊なフォームとバイクを使用し、ある一定の速度領域を持続し続けるため追求の深い種目でもあるので、全日本選手権にも向けて私自身もこだわって取り組んで行きたいと思います。

次の自分のレース予定は、海外遠征になります。ステージレースで厳しいコースでもあり、それまではレースに出ることもないので遠征に向けて調整していきたいと思います。

ホルメンコール使用ケミカル

チェーン:ルーベエクストリーム、ダートプロテクター

フレーム:スポーツポリッシュ、アクアスピード

クリーナー:ルフトチェーンクリーナー、ルフトコグブラシ、ライニガー、スポーツ

クリーン、バイクウォッシュ、クリーナー8in1

ウェア、シューズ:ハイテックプルーフ

サングラス:ノーフォグ