

# 2017/11/12 ツール・ド・おきなわ 参戦記

宿院 雅広

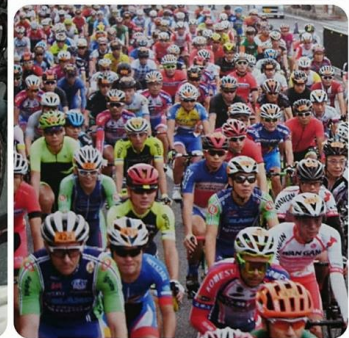
## 【レポート前に】

去年に引き続いて 50km フィフティーの部に参戦しました。今年は少しでも順位を上げるためにまずは去年の反省を！

- ①常に集団の中盤から後方にいたため上りでちぎれることがあった。
- ②ラスト 1km で落車に巻き込まれそうになって減速したため離された。
- ③ラストのスプリント勝負に出遅れて全く歯が立たなかった。

そこで今年の目標は、

- ①常に集団の中盤より前でレースを展開し、落車に巻き込まれない。
  - ②インターバルな走りをせず常に同じ負荷で走る。
  - ③上りの手前で集団の前に出て、その後は抜かれても頑張らずに足を温存して集団の後方につけ、下りで前に出る。
  - ④ラストのスプリントに備えて 5km 手前から位置取りに神経を集中する。
  - ⑤最後は落車に巻き込まれずにもがき抜く。
- さてレースの展開はいかに？下記にレポートします。



## 【レポート】

### ○スタート前

朝 5 時に起床して朝食後 6 時過ぎにホテルを出る。まだあたりは真っ暗だ。  
1 km 走ってレース会場に。大音響でオリジナル音楽が鳴り、気分が高まる。  
同カテゴリーの選手がすでに 100 人以上並んでいるが、シードナンバーのため前方へ。  
位置取りは前から 3 列目あたり。ゼッケン 30 番だから 30 番手って感じでよしとしよう。

### ○スタートから海洋博公園 (20 km) まで

7 時 12 分、207 人が一斉にスタート。1 km 過ぎまではパレード走行と思いきや最初から 40 km/h 弱のスピードに。でも集団の中に入っているのが気持ちよく走る。

最初の緩い坂で集団がばらけるも下りきったところで元の大集団に。およそ 100 人か。

落車に巻き込まれるのが怖いので、できるだけ前方にと 30 番手くらいをキープして走る。

10 km 手前の採石場あたりで強い風が北東から吹き込んでくるため、集団の左側に位置取りを。広い道路のため大集団になってスピードは 50 km/h 近くに。ところが、前にスタートした選手が落ちてくるため落車に巻き込まれる可能性があるかと判断し、右外側に移動。そうすると三角形の隊列の外側は風をまともに受けてしまう。が、そうならないように常に前の選手のスリップストリームを利用する。ただ、そればかりだと自然と後ろへ下がってしまうため、定期的に外側に出てから失礼のないように気を付けながら前に被せていく。多少足を使ってしまいが、内側において落車するよりはました。

ここでふと先頭に目を向けると、数人が集団から離れて早くも逃げを打つ。追いかけていけど無理をせずに、きっと落ちてくると信じてぐっと我慢。ここまでの10kmのアベレージは42 km/h。

15 km過ぎて最初の大きな上りの本部大橋が見えてきた。手前で10番手あたりまでスッと前に出て、前述③の作戦に。2回目の上りの海洋博公園手前でも同様の作戦で足を残し、集団から離れない。

この上りで1回目の落車がすぐ左前で発生。先にスタートして落ちてきた選手を避けるためライン

を変えた選手が隣の選手と接触したようだ。3人ほどが落車したが、落車の直前にこれは危ないと感が働きどうにか回避。いつ落車が起こるのか何となく分かる感じがする。第2集団は50人くらいか。



#### ○海洋博公園(20 km)から今帰仁の上り(35 km)まで

海洋博公園を過ぎると長い下り坂。去年は暑かったため、体温を下げるのに気持ちのいい下りとなったが、今年は気温がそんなに高くないのですこぶる快適だ。集団のスピードは抑え気味のためブレーキを多用。そのためか前に行く数人の第1集団はやがて見えなくなった。

このあとは小刻みなアップダウンとカーブが続くが、相変わらず大集団の恩恵に預かる。そろそろ前に出ようかなと思いつつも足を残しておきたい気持ちの方が勝つ。ごめん！

#### ○今帰仁の上り(35 km)から国道 58 号線(42 km)まで

一番のポイントがこの10%の上り。去年はここでちぎれて意気消沈し、あーこれでレースが終わったと思いきや、ちぎれた選手数人で前を追いかけて元の集団に戻るって経験をしたが、これで足をかなり使ってしまった、あとは何とかついていくのに精一杯だった。その反省に立ったのが前述の作戦③。上りの手前でほぼ先頭に立ち、上りではペダルをクルクル軽く回してどんどん抜いてもらう。10人、20人と抜かれるが焦らずマイペースで足を温存。登り切ったところで30番手くらい。おっいい感じだ。

下りでぐんぐん加速して前に出る。やや下りのこの区間は50 km/hで巡行だ。

海岸線に出てから誰かが言う。

「逃げている集団を追いかけてよう！」

「数人落ちてきているから前は2、3人！必ず追いつく！」

そこから集団のスピードがアップ。ここまで引っ張ってきてもらったことに感謝して今度は自分が引っ張る番。少しずつ前に出て、ローテーションのメンバーに入る。1人30秒程度か。やがて先頭に出るとなんと目の前に誰もいない。当たり前の光景ながら自分がレースを引っ張っているんだと至福のひととき。30秒間42 km/hの巡行を崩さず自分の仕事をする。2回目のローテーションに入る前に国道58号線に入る。あと9 kmだ。

#### ○国道 58 号線(42 km)からフィニッシュ(51 km)まで

道が広がってから緩い3%程度の上りが続く。ここでは前方に位置して後方に追いやられないように気を付ける。



残り 5 km を過ぎてスピードアップしながらみんな外からどんどん覆い被さってくる。目まぐるしく先頭集団の構成メンバーが変わる。まだ 40 人はいるか。

残り 2 km。スピードがどんどん上がり 50 km/h に。集団は 30 人くらいか。

残り 1 km。みんな外からラインを変えて割り込んで来る。危ないと思った瞬間、落車発生。数人が巻き込まれ、多少影響を受けてスピードダウンするも、ここからが勝負とギアを上げる。

残り 500m。さらにギアを上げてスピードに乗る。51km/h、52km/h…。そのとき前がスッと空いて見えるは 10 人程度。よし行けー！が、前に出るのは少し早すぎたか！でも行くしかない！

残り 100m。ラストスパート！うー、苦しい！歯を食いしばってもがいて何人が抜く！53 km/h！

残り 10m。あとちょっとだ！おりゃー！

そしてフィニッシュ！やったあ！！最後にもがいたぞお！！

<50 km 50 代の部 1h19m10s298 26 位 Ave37.89km/h、スタート 207 人、完走者 116 人、FAD91 人>

### 【レースを終えて】

やり切ったという満足感と同時に実は悔しさも。それはラスト 10m で力尽き、その後フィニッシュラインまでに 10 人くらいにごぼう抜きされたことです。

終わってみれば総合表彰の 6 位まではあと 2 秒の 26 位。つまり 2 秒の間に 20 人もの選手がいるということです。去年の反省を生かして当初の目標は達成しましたが、最後の最後にスプリントで勝負できなかったのは悔しいものです。ではその 2 秒は何とかなるのかというと、「たかか 2 秒、されど 2 秒」。わずか 2 秒ながら、それを埋めるには相当の戦略と自足が必要と感じました。全くの完敗です。

来年は、①最初から先頭集団のローテーションに入る。②ラスト 5 km からのシミュレーションをもっと密にして対応力を身につける。③スプリント力を磨いて上位に食い込む。

と早くも気持ちは来年の沖縄に飛んでいます。

去年の参戦記でも書きましたが、自転車のロードレースは、競争の中に協力があります。ライバルですが同士です。そこに作戦があり、駆け引きがあります。これがたまらなくおもしろい。

トライアスロンは、純粋に自分の力だけで最初から最後までレースを展開します。そこに人との競争や協力がなくても成立するレースであり、まさに自分との戦いです。これもまたたまらなくおもしろい。

つまり、この両極端の刺激にはまっているのが現在の自分の姿とするならば、個人で追い込む練習もみんなと一緒にする練習や一緒に行く大会もまた楽しめるのも納得します。

要するにサドもマゾも同居してるってことですね(笑)

てことで、来年もツール・ド・おきなわに参戦します。

50 km で物足りない方は、100 km、140 km、210 km もあります。興味のある方、ぜひ一緒に行きましょう。

きっと新しい世界が広がりますよ。

最後に、同行したアヤさん、ブンブン(山本君)、ノリ(増成君)、受付、夜の宴会、翌日の沖縄ツアーとありがとうございました。

仲間と一緒にいる大会はめっちゃ楽しかったです。

また来年も行きましょう(^)/

