

第6回わたらせクリテリウム併催スキルアップ！ロードレーススクール 【スクールレポート】

栃木県栃木市の藤岡渡良瀬運動公園内にある「わたらせサイクルパーク」。こちらでおこなわれた第6回わたらせクリテリウムと併催するかたちで4月1日（土）、「スキルアップ！ロードレーススクール」を開催しました。

女子Qリーグ・中学生Nリーグ：スクール企画

第6回 わたらせクリテリウム併催 スキルアップ！ロードレーススクール

開催日：2023年4月1日（土） 午前の部 AM9:30～ 午後の部 PM1:00～
開催地：藤岡渡良瀬運動公園内 わたらせサイクルパーク お申込みは Google フォーム入力で完了！参加費は当日払いでお気軽に！
参加申込：3月30日（木）まで QNリーグ登録選手、中学生までの方、女性は無料！（高校生以上1名500円）
気軽にロードレース走行の基礎や補給等を学べる、どなたでも、どの車種でも参加可能なスクールです。
車が入らない安全なクリテリウム会場を走って、集団走行や自転車のスキルアップを目指しましょう！

<QNリーグ主催スクールの歩みと意義について>

スクールを主催したQ・Nリーグ実行委員会は、2020年より発足した女子対象の「クイーンリーグ（以下・Qリーグ）」、そして中学生男女対象の「ニューエイジリーグ（以下・Nリーグ）」を運営しています。そして関東や東北で開催される市民レースのうち年間・約13戦を「QNリーグ・シリーズ戦」とし、その毎シリーズ戦においてポイントランキングを集計し、トップになったリーグ選手を「ポイントリーダー」としてQリーグリーダーには「アメジストジャージ」、Nリーグリーダーには「バトルマリンジャージ」を授与し表彰します。そして3月開催の最終戦では、ポイントリーダージャージを守ったQリーグ、Nリーグ中学生男子N、Nリーグ中学生女子NWの選手に「年間ポイントリーダー」を表彰します。

このリーグ制度は2022-2023で3シーズン目を迎えました。そのうえで「今、手元に自転車はあるけれど、上手な乗り方を知りたい」「もっと自転車を乗りこなせるようになりたい」「レースにチャレンジしたい」という最初のステップ作りに注力する企画を進めるため、シクロクロスのレーステクニックをベースとした、どんな車種でも参加できる「スキルアップ！オフロードスクール」の企画を立案しました。

そして、栃木県栃木市藤岡町・藤岡渡良瀬運動公園内にある「わたらせサイクルパーク」において宇都宮ブリッツェンのご協力を賜り、昨年12月10日に初めてQNリーグ主催の自転車スクール開催を実現することが出来ました。ポイントとしては、先にも書いたように参加の際の自転車については種類を限定せず、更にオンロードだけでなくオフロードやパンプトラックも走りながら「自転車に乗るコツを掴み、楽しみ安全に走れるためのスクール」として実施しました。

<スクールレポート>

今回のスクールも「わたらせクリテリウム」の併催となるため、スクール参加者にはクリテリウムレース参加者もしくは関係者が多いと考え、午前の部でも午後の部でも参加 OK、更には両方の参加でも途中抜けも OK としました。当日は朝から良い天候となり、レース表彰ステージそばのスクール受付テントには、午前の部がスタートする午前9時には参加希望者が集まりました。



今回は午前4名・午後6名の参加に対して、スクール講師はリーグアドバイザーの須藤大輔が担当、アシスタントにはリーグ事務局の須藤むつみが担当しました。両名ともに長年シクロクロス競技を続けており、須藤むつみは2000年の全日本選手権女子チャンピオンという戦歴を持っています。前回までは日中でも寒いこともありオフロードの技術を基本としたスクールを実施しておりましたが、今回はロードレースシーズンが始まる春先の開催ということで「ロードレース」のスキルアップ指導を実施しました。2列走行しながらのUターンや集団内で接近し走行、先頭交代など、更には距離の長いステージレースなどでよく見られる地上からの補給受け渡しや、サポートカーからの補給なども説明しました。

少し高度なスキルでは？と思われるかもしれませんが、例えばコンパクトにスムーズなUターンを行えることは、どんな車種でも乗りこなせる最初の一步に活用が可能になる技術となります。今回のスクール参加いただいた皆様の車種がロードレーサーだったので、その乗りこなしを追求することとしました。

最初に各自の自転車の状態やヘルメットの装着などが大丈夫かどうか？をセルフチェック。それから毎回、自転車に乗る前にやってもらいたいオリジナルの「準備体操」を指導しました。特に朝一番の身体が完全に目覚めていない状態や身体がこわばって動きが悪い時に、いきなり準備運動なしで乗車すると怪我の元になりやすいです。ロードレースは比較的に暖かい時期におこなわれるレースですが、朝早いスタート時間のレースもあり準備運動や体操は非常に大事なもので、その意義とコツを指導しました。



そして、ロードレースでは大事な「集団での自分の前後位置」について、実走の前にローラー台に設置した自転車を見ていただきながら、安全なドラフティングをキープするための「やってはいけない危険な車輪の重ね方」や、集団内でのローテーションの回し方などを確認してもらいます。



いよいよ実走の開始です。須藤むつみが先頭を引き、須藤大輔講師が一番後ろから参加者の走りをチェック。集団で出来るだけ離れないようにパイロンで仕切ったオンロード区間を周回していただき、走りながら気になるところを探りながら指導しました。Uターンは、どこに視線を置くとスムーズに適格、且つ安全に曲がって立ち上げられるか？などを、何度も繰り返し走ることにより身体で覚えていただきます。

この日は朝から暖かく、天気も良かったので長めに周回走行をおこないました。最初は1列走行、からの2列走行、そしてローテーションを回してから、交代する順序を逆に変えたり、走行する周回の向きを逆を試みたり、と様々な応用しながら、飽きないようにしつつ変化に対応する術を覚えていただきます。

次に、補給についてのレクチャーに移ります。ロードレースやサイクリングで走行する距離が長くなると途中での飲食補給が重要となります。タイムを競わない個人や仲間内のサイクリングなどでは、途中でコンビニ立ち寄りなど停止しての補給になると思いますが、軽く一口だけ飲んだり食べたりしたい時や、周りに店舗が無い場合は急ぎたい時、そしてレースなどタイムを競う時には自転車で走りながらの飲食補給が必要になります。その際には、どうしても片手での不安定な自転車操作が要求されます。そのため、この補給動作を覚えることで、走行中の不意な挙動への対処も身に付くようになります。



最初に、よく国際レース中継で見かける地上からの補給ボトル手渡しのレクチャーからスタートします。



続いて、実際のレース中に選手間でおこなわれる走りながらのボトルの手渡しを実践。



両手が空いても安定すれば途中での上着の脱ぎ着も出来るしスムーズなライディングにも繋がります。



レースに付随するスクールというと、どうしても「スピードアップ」や「レースに勝つ方法」など短絡的な手段を知りたい方もいると思います。しかし、そのためにはもっと手前にある「スキルアップ」が大事だと考えています。自転車という2輪の乗り物を、如何に上手くコントロールできるか？を、もっと覚えてもらうことで、各自の体力を活かして安全に自転車を乗りこなせるための術としての「スキルアップ」を、多くの方々に知っていただきたいと考えております。



そのため今、既にレースで走れているライダーでもチェックを兼ねて受けていただけると、今後の更なる成績アップにも繋がるとも考えております。そして超初心者の方にも是非、今後も「スキルアップ！スクール」を受講いただき、1人でも多くの方々に自転車に乗る楽しさを安全に知る機会として、気軽に参加いただければと考えています。

今回も最初、少し動きが固かった受講者もいましたが、約 2 時間のスクール後半には身体全体を使ってスムーズに自転車をコントロールしながら走るという「スキル」をしっかりと身に付けていました。最後は、自宅に帰ってからも自習出来る方法をレクチャーして終了としました。



このスクーリングが上手く軌道に乗ったら、QN リーグ各シリーズ戦の枠内や、他のレース会場の併催でスクール実施を広げていきたいとも考えています。その主催や実施についても、弊リーグだけでなく希望する団体や選手、元選手などにもリソースシェアアウトソーシングしていきたいとも考えております。

最後に、今回の企画に賛同いただき、ご協力いただきました宇都宮ブリッツェン様、そして場所をご提供いただきました、わたらせサイクルパーク様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。



今回のスクール午後の部ではビチ・アモーレの YouTube 動画の取材撮影も入りました。

※今回のスクール参加状況（両方参加の方もいますので、延べ人数になります）

午前の部：4名

午後の部：6名（YouTube 動画取材撮影スタッフ含む）

<参考資料：スクール要項>

第6回わたらせクリテリウム併催 スキルアップ！ロードレーススクール

主催：QN リーグ実行委員会

協力：NPO 法人サイクリスト国際交流協会、宇都宮ブリッツェン、わたらせサイクルパーク

開催日：2023年4月1日（土）

開催地：栃木県栃木市藤岡町藤岡字東原地先（栃木県栃木市藤岡町 1218-1）

藤岡渡良瀬運動公園内 わたらせサイクルパーク <https://watarase-cyclepark.jp/access/>

*コンセプト：

ロードレースの基本である集団走行の練習と、長距離ロードレースに必要なボトル補給などを指導します。集団走行や自転車のスキルアップを目指しましょう！どなたでも、どんな車種でも参加可能です！女性や子供は大歓迎！！

※ヘルメット、手袋着用のこと。自転車の種類は問いませんが、タイヤ、ホイール等は丈夫なものがおすすめです。シューズは運動靴など乗り降りしやすいものを推奨します。

*参加費

中学生以下、女性、QN リーグ登録選手・無料 高校生以上・1名 500円

*スケジュール

<午前の部>

9:00 受付開始（芝生広場・QN リーグバナーのあるテント）

9:30-10:00 スクール説明・準備体操

10:00- 舗装路を使った集団走行練習（2列走行とUターン）

ボトル補給受け渡しなどを練習 ※途中で小休止を挟むようにします

11:30 終了

<午後の部>

12:30 受付開始（芝生広場・QN リーグバナーのあるテント）

13:00-13:30 スクール説明・準備体操

13:30- 舗装路を使った集団走行練習（2列走行とスラローム）

ボトル補給受け渡しなどを練習 ※途中で小休止を挟むようにします

15:00 終了

※午前と午後で基本、同じ内容を考えております。

※午前と午後、どちらかでも両方の参加でもOKです。