

2023-24 第4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 2023-24 第4回わたらせクリテリウムと併催するかたちで3月30日（土）、「スキルアップ！オフロードスクール」を開催しました。



<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。

おかげさまで、4月の新年度からリーグ制度は 2024-2025 で節目となる 5 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!スクール」の企画を立案、実施しております。

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にご協力を賜り、2022年12月からQNリーグ主催の自転車スクールを開催しております。今回もポイントとしては、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、「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、スクールは午前の部のみ開催とし、午後は昼2時からスクールを実施していたコースを開放し、レース前のウォーミングアップ走行や、ゲームなどで自由に走りたい選手などに対応し、その場で教えてほしいことがあれば指導という形でおこなってみました。当日は朝から暖かく良い天候となり、クリテリウムレースのコース内にある芝地のスクール受付テントには、早い時間から参加希望者が集まりました。なお、早めにお越しいただいた参加者の方々には、ウォーミングアップを兼ねてスクールで走るコースを走ってお待ちいただきました。

今回は16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。その長い参戦の経験を通して、シクロクロスという競技には自転車の各種目のメソッドが詰まっていると考えております。

それはロードレーサーのようなドロップハンドルでフレームの形状も似ているバイクで、マウンテンバイクで走るようなタフなオフロードを走り、そのためにはBMXでのパンプトラックをこなす動きやバイク捌きも大事、且つトラックレースのように相手の動きをよく観察しながら速い流れにも対応する、という技術をスタートの瞬間から全て必要になります。これは逆に考えると、どんな車種でも乗りこなせる最初の一步に応用が可能になる技術となります。



この度はロードレースシーズンが始まる春先というタイミングなので、特別編の「ロードレーススクール」としておこない、参加いただいた皆様もロードレーサーでお越しいただきました。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、冬で寒い時は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自転車に乗って走り回ると怪我の元になりやすく、秋から冬におこなわれるシクロクロスレースは寒い環境でハードに動くため、準備運動や体操は非常に大事です。その意義とコツを交えて指導しました。





そして、いよいよ実走の開始です。今回は参加人数が比較的に多かったのですが、事前にアンケートでいただいた「教えてほしいこと」を踏まえながら、まずはスムーズなコーナリングの入り方や、集団できれいに並走する方法を2列走行で指導しました。特に集団走行ではブレーキだけでなく、ペダルの回転や踏むタイミングでスピード調整しながら、前走者との間隔を保つスキルが大事なので、実走しながらコツを覚えてもらいます。スクールのコースは、あえてUターンを設けておきましたので、コーナリングや前後の距離感とともに、横にいるライダーを意識しながら、インとアウトの位置をお互いに確認しながら走っていくうちに、自転車コントロールを感覚で覚えて、スムーズな走行になってきました。



その後は集団の中で先頭交代をしたり、インとアウトにいるライダーを交代しながら走行したら、ロードレースでは必須となる「ボトル渡し」をやってもらいました。よくロードレースでよく見られる、この「ボトル渡し」のコツを指導しながら、補給する側とされる側の2組に分かれて何度もスムーズに渡せるように練習。暑くなる季節に向けての補給のポイントも伝授しました。また、ロードレースで見られる「タイヤがパンクした時のホイール交換のコツ」も指導しました。昨今、日本国内のハイレベルなロードレースになると、補給などのチームサポートのために「アテンダント資格」が必要となっています。こ

のような補給の練習は、アテンダント資格の取得やサポートスタッフを目指したり、どのようなサポートをしているか知りたい人のために学ぶ良い機会になるだけでなく、レース本番でサポートをスムーズに選手が受けられるコツも学べると考えています。



上記のような内容を途中、休憩を挟みながら自転車を安全に楽しくコントロールする術を覚えてもらい、約2時間のスクールを終えました。

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「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くと、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「スキルアップ！オフロードスクール」を受講いただき、1人でも多くの方々に自転車本来の楽しさを知っていただければと考えています。



そして、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、ロックスパーク様、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。



スクールを受講したキッズレーサーが、この後の「わたらせクリテリウム」で優勝
更にはNリーグ登録選手が優勝を決めるなど、レースでの活躍も期待 (Photo:QN リーグ事務局)

※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 (スクール実施) : 16名 (お申込み 18名)

午後の部 (スクールコース開放) : 6名

<参考資料: スクール要項>

2023-2024 第4回わたらせクリテリウム併催スキルアップ! オフロードスクール

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、株式会社
ロックスパーク

開催日: 2024年3月30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や、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。

集団走行や自転車コントロール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!!

例: 2列走行しUターン、集団内で接近し走行、先頭交代など。

地上からの補給受け渡し、補給内容の選び方など

※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。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。

*QN リーグ主催スクールについて

<http://www.jbrain.or.jp/q-n-league/event-information.html>

*ピチアモ TV 製作：QN リーグスクール参考動画です。ご参考くださいませ。

<https://youtu.be/EEjKzsDKPLc>

*参加費：中学生以下、女性、QN リーグ登録選手・無料 高校生以上男性のみ・1名 500円

*保険について：各自で必ず事前に加入をお願いします。

*スケジュール

※当日のレース参加に合わせて途中参加、退場自由です。

お気軽に受付時やスクールにて、お申し出ください。

<午前の部>

10:00 受付開始（芝生広場・QN リーグバナーのあるテント）

10:30-10:45 スクール説明・準備体操

10:50- 舗装路を使った集団走行練習（2列走行とUターンなど）ボトル補給受け渡しなどを練習
また、今回は集団でのギヤチェンジや、クリップペダル脱着のコツなど基本もじっくり覚えていただきます。

※更にエントリーの際に回答いただいたリクエストにも出来る範囲でお応えします。

12:15 終了予定

※試走 12時35分から 13時05分の間はスクールコースも開放します。ちょっとレース前に確認したいことがあればお気軽に！