

<須藤むつみの個人ブログ「40 後半から現役復帰！牛むつみのモーモー日記」掲載レースレポート>

*2017-09-03：中国北京 UCI シクロクロスレース・Changxindian Station/UCI Class-1

どもです。

今日は中国シクロクロスの第 1 レース、2017 Qiansen Trophy Cyclo-cross : Changxindian Station/UCI Class-1。朝から天気は晴れ、チョット風があるかな？

昨年の中国シクロクロスレースの第 2 レース会場が、今回の第 1 レース。走ったことがあるコースなので事前にいろいろ準備はしてきたし、コース試走で記憶の再確認な感じだったので、コースラインも頭に入っている。身体感じもイイ(^ω^)

女子のレーススタートが昼 1 時 30 分、その前に正午からコース試走が出来るので、朝ご飯は軽めに。でも、お粥は必須(´▽`)今日も皮蛋粥、あとヨーグルトに紅茶。更にマフィン を 2 個パチってオヤツにキープも忘れない w

ジャージは昼の気温予想が 30 度だったので、チャンピオンシステムの TT 用ワンピース。半袖で生地が薄く、襟ぐりが深めに切り込んでいるので、毎回暑い時期のシクロクロスレースでも使ってます。最近では日本でめ暑い時期のシクロクロスレースがあるから、そんな時もオススメします(^ω^)

アスリート X の日焼け止めに、強めの虫除けもスプレーして準備万端！さて、11 時からの昼を軽く食べるか！と思ったら 11 時 30 分からに変更(T_T)それだと昼試走に間に合わないから、朝パチったマフィンを食べる。パチって良かった w

11 時 30 分にホテルからレース会場まで約 30 分の道のりを自転車で移動。女子レースに出場する唐見実世子選手と福本千佳選手、さらに竹之内悠選手も一緒に会場へ。

会場にちょうど正午到着。コース脇にあるチームテントに荷物を置いて早速コース試走。BOMA のエピスちゃんをメインで使うので、まずはエピスちゃんです。最初はゆっくり走るが昨日のマッドな路面が、強い日差しと風で乾いてしまい完全ドライコースに。その分スピードを上げやすいので、少しずつスピードアップして走れる。んー悪くない！

ちょうどピットエリアにスタッフの皆さんが到着して、運んでいただいたスペアバイクがあったので BOMA のエピス R ちゃんでも試走しておこう！と走る。

この時に調子によって、砂利が浮いたコーナーに変な入り方をして落車、左肘を擦り剥く(T_T)やってしまった!! 慌てず落ち着いて救護に行って、スグに処置してもらう。しかしレース前に転んで怪我して、ホントに私はおっちょこちょい、そそっかしいのだ。御祖師様に行かないとなあ(´▽`)落語の堀之内かっ！世界平和 w



自転車は大丈夫だったけど、やはり最初の予定どおり少し乗り味のソフトなエピスちゃんをメインで行くことに。タイヤは前後とも IRC チューブレスのシラク、空気圧は多分 1.8 と少し高めにした。スタートコールがスタート 10 分前なので、トイレに行って、アスリチューンの赤・エナゲインを飲んでスタートへ。

スタート位置は前から 3 列めの一番右。ここならスタート後にインから入り込めるからイイかな？と。スタートはオンタイムで午後 1 時 30 分、スタートから暫くして、かなり登るので昨年のようにならないよう早めにインを刺して真ん中ぐらいまで行けた！ちょうど千佳選手の真後ろに付けたので、このまま付いて行こう！とコーナーの連続に入ったら、びっくりするくらい下手くそな選手に前を阻まれて行けず(T_T)そのうち最後尾、って昨年と一緒に、最悪！

更にダブルの階段セクションの後、下り坂後のギャップでサドルに体重がかかり過ぎてサドルが下がる。その後の緩やかだけど長い登りセクションで腰が踏ん張れないので、トルクがかけきれない！しまいには立ち漕ぎで誤魔化すが、それだと最後まで持たない！



© masakazu abe

しかし私には BOMA のスペアバイクがある！ピット近くから「変えます！」と叫んで、素早くエписちゃんからエпис R ちゃんにチェンジ、その際には「サドル下がり！」の一言も忘れずに。ここから挽回せねば！

試走で落車したエпис R ちゃんだけど、なんとかなだめながら少しずつ前の選手を捕らえる。特に登りでタレていたら、すかさず付いてコーナーで抜く。それを淡々と 2 周目。

3 周目、またまたコーナーで落車ではないが前の選手と競っていたタイミングが悪くハンドルが取られて、またコケ(T_T)今度は左ブラケットが曲がる。一瞬、停止してブラケット位置を手で直そうと思ったが、慌てず落ち着いてピットの位置が近いので曲がったブラケットを何とかコントロールしてピットにたどり着く。

早めの「バイク変えます！」からのバイクチェンジ、「左ブラケット！」と修理をお願いしてエписちゃんを受け取る。ピットワークはバッチリで最高！スペアバイクもあるし、ホントに有り難い限りです。BOMA 様々です!!

4 周目までに 3 人以上は抜いたはず、更にエписちゃんは硬い不安定な路面での、安定した走りに助けられて遅れを挽回する。スペアのエпис R ちゃんは剛性が高いフレームなので、第 2 レースの直線が多いコースでメインを頑張ってもらいます(^ω^)

5 周目に入る、何とか最終周回には入れた。更に 1 人捕まえたが、ここから急に前に選手の姿が見えなくなった。ここまでが巻き上げの限界か？と最後の連続コーナーセクションで、バイクを押して走る選手の

姿が！ゴール近くのピットエリアに入る前には捕らえてしまいたい。申し訳ないけど抜かして、そのままゴールに入れた。最後チョット、サドルが又下がってたけど何とか誤魔化せた w

=====

第1 レースのタイム

<2016 のタイム>コース距離は 2.1km

- 1 周目・8:24
- 2 周目・7:37
- 3 周目・7:43
- 4 周目・8:00
- 5 周目・8:00

<2017 のタイム>コース距離は 2.7km

- 1 周目・3:57 ※バグか?
- 2 周目・23:33※バイクチェンジしたため正確なタイム不明
- 3 周目・
- 4 周目・9:18
- 5 周目・9:30

※なおコース試走時での最速ラップは 9:23

=====

順位は 35 人中の 26 位。しかし 24 位にゴールした千佳選手と 1 分差、そりゃ前が見えないわけだ。更に唐見選手は 11 位、しっかり UCI ポイントと賞金をゲットしていた！



エイミー・カチョレック選手（写真中央）が見事 3 位に入賞！ま、本人は「残念、次回は優勝よ！」と言っておりました。さすが！！

女子レース結果。スタート後のコーナーセクションでドタバタしなければ、サドルが下がらなければ、ブラケットが曲がらなければ。タラレバばかりだけど、やはり賞金圏内の 20 位には入りたかった(T_T)中国タラレバ娘はいらないっ！何よりレース直前に怪我する、おっちょこちょいを治さなければ！

あとシクロクロス東京 2017 で活躍したエミリー・カチョレックが 3 位で表彰式に！「3 位で悔し〜！」

って言ってたから、第2レースではやってくれると思います(^ω^)スゲーわ！

男子レースの前にアスリチューンのポケットエナジーとスピードキュアを飲んでから、着替えてピットに入る。今回は自転車の受け取り役。シクロクロスピットで自転車受け取って20年、選手の走りを支えてくれるスタッフのお手伝いと走りの勉強に入る気持ちは、落語の前座まさにその通り。師匠達の走りと、スタッフワークを勉強します！

午後2時45分スタートの男子レースは、女子の40分レース後、更に風が強くなり日差しが強くカラカラに乾いたコースで60分走るから、砂利の下のスリッピーな路面が出て滑る滑る！

日本選手も結構、転んだりして、更にはチェーン落ちやらパンクやらブレーキトラブルやらで、泥のレースで洗車の必要な状況でないのに意外と忙しいw

他のチームも慌ただしかったけど、やはり落車によるメカトラ対応が多かったかな？特にスタート直後の落車でハンドルが折れ、瞬時に終了していた選手は気の毒でした。スペアバイクないみたいだったし、もしもハンドルが手に入らなければハンドル折りに中国来たことになっちゃう(T_T)やはりスペアバイク有り難い！

ピットはダブルピットなんですけど、その場所が連続コーナーセクションの途中にあるので、選手達のコーナーワークやライン取りの勉強になる。USAやオージーの選手はMTBも走ってるらしく、コーナーでドリフトが決まるとピットからも歓声が沸く(´▽`)カッコいい！でもドリフトするから路面が荒れて、他の選手がスッ転ぶ(T_T)悲しひ。

そんな男子のレース結果も(^ω^)悠選手は一桁順位！

レース後には皆でホテルへ自転車移動！着いたらスグ、自転車2台をBTB輪行箱にパッキング、明日のバス移動に備えます。

でわでわ。

*2017-09-06：中国北京シクロクロスレース・Yanqing Station/UCI Class-1

どもです。

前の夜、かなりいっぱい夕ご飯を食べたから腹ペコではないけれど、お腹の動きを良くしたいのと街中を見たいので朝散歩。外は天気が良いが、かなり肌寒い。これが昼近くなると日差しが強くなり暑くなる。まあ、乾燥していて蒸し暑くはないが寒暖差が大きい。

今日の第2レースも女子は午後1時30分からスタート、しかしホテルから自転車で15分ほどで行ける

し、3 回目に走る会場なので移動の道順も覚えているぞ w えーと、ホテル出て右行って、交差点 3 つ目を右に曲がり、また交差点 3 つ目を左に曲がり、んで道の左側に羊屋さんが見えたら会場入り口(^ω^)

こちらは宿泊していた中銀酒店。名前のとおり、何と中国銀行が運営するホテルで、中の一部フロアが中国銀行なのです。朝 8 時に軽く朝ご飯、ついでに昼用のサンドウィッチを作る。更に暑くなるんで水分多めに摂取。

部屋に戻って相部屋の唐見ちゃんとダベリながら、ゼッケンをニットウ 5000 番で貼ったり。ウェアは第 1 レースと同じく TT 用スーツ。実は第 1 レースで試走の落車で腰を大きく擦ってしまったが、薄いスーツ生地なのに皮膚は軽い擦過傷で済み、しかもスーツもホントに小ちゃい穴が一箇所空いただけ。更に血や泥も軽く洗うだけでキレイになった！おかげで 2 レース続けて TT 用スーツが着れます(^▽^)有り難や！

アスリート X の日焼け止めに虫除けをスプレーして肌対策バッチリ！脚元はコースにシケインがないものの、階段が 3 箇所あるので 2 レースともに R×L ソックスの五本指ソックス TBR500。コレはランニングが入るコースに最適でございますよ(^ω^)奥様！

合間に先にレース会場へ向かうスタッフにスペアバイクを預ける。今回は BOMA エピス R ちゃんをメインに、エピスちゃんをスペアバイクとする。

昼は 11 時から食べられるので、レース会場に行く支度を完全に整えてから昼ご飯。11 時 30 分に女子レースに出場する唐見選手、福本選手に、男子の竹之内選手に織田選手と 5 人で自転車移動、会場には 15 分ほどで到着。



会場には既にスタッフの皆さんがチームテントに待機していただいているので、タイヤゲージをお借りして昨日の試走で決めた空気圧に調整。実は昨日、何回かコース試走して IRC シラクマッドで空気圧を測ったら、何と 2.3bar も入っていた?? さすがにやり過ぎかも。でも 2.2bar ぐらいは入れてもイイかも

知れない。そこでメインの IRC シラクには前後 2.2bar、スペアの IRC シラクマッドには前後 2.3bar 入れてみて、正午からの試走にゴー。

ラインを再確認しながら走るが、前半のオンロードやゴール手前の 800m 辺りからの高速区間が皆、尋常じゃなく速い！私も速く走ってるつもりなのに(T_T)かなり不安になる。

試走前にトイレ、そしてコース試走を 2 周してから、も一度トイレ。午後 1 時ちょうど、会場外にある舗装路の直線を往復して最後の仕上げ走。公園の入り口までで往復すると丁度 15 分になるので、戻ってきたらボチボチ、スタートコールが始まるどころだった。

ゼッケン順にスタートに呼ばれて前から 3 列目のほぼ真ん中にスタンバイ。前の選手が変に前後に動くので怪しい。隣の選手も前の列にタイヤを突っ込み過ぎているので倒れ込まれたら困るなあ、と。そして午後 1 時 30 分ちょうどに女子レースがスタート！



スタート直後、嫌な予感の中！やはり前の選手がペダルをハメ損ねて出遅れて、その横の選手がよろけてコッチに倒れてくるので前も横も塞がれて進めない私。なんだよ！！振り切るのに時間がかかってスタート直後のオンロードからオフロードに入った頃には最後尾。目の前の集団に付いていきたいのだけど、ものすごいスピードで振り切られてしまう。そんなに私、遅いのか？

精いっぱい後半のフラット箇所も走るが前の選手の姿が 1 人も見えない。大きなミスもしないで走っているはずなのに、何かがおかしい。コントロールラインに入って 2 周目に入ったところでタイムを見ると 9:21。30 秒前にはメーターをスタートさせているので 8 分台で走っているはず。昨年とコースレイアウトが変わってないので、距離も一緒のはずだから、8 分台というのは今までこのコースを走って最速のタイム。それでも前の姿が見えない状態。どうなっているのだ？

帰国してから昨年のタイムと比較してみたが、コースは昨年とレイアウトもほぼ同じで、周長も変わらず 3.3km だったようだ。

<2016 のタイム>コース周長は 3.3km

1 周目・9:52

2 周目・9:23

3 周目・9:29

4 周目・9:40

5 周目・9:51

<2017 のタイム>コース周長は 3.3km

1 周目・8:52

2 周目・9:10

3 周目・9:16

4 周目・9:20

5 周目・9:25



そして昨年は女子レース 40 分が 5 周回だったのに、今回は 6 周回のレースとなっていた。しかも残り 1 周目で脚きりされてしまった 80%地点でタイムを見せてもらったら、トップは 6 分前半で周回していた。それでは全く歯が立たない。そんな私は残りあと僅か、1 周回を残して 32 位でレースが終わってしまった。

同じく日本から出走していた唐見選手はトップから約 1 分遅れの 1 ケタ順位で 8 位、福本選手は健闘して 26 位となった。

この後は男子レース。こちらの走りも見たくてピット付近でレースを応援しながら見ていたがスピード

の次元が女子以上に段違いで速い！！その中を特に竹之内選手が健闘して 3 位グループまで後半に浮上し、4 位ゴールしたのは凄かった。一方、メカトラなどで有力と目されていた選手がリタイヤや成績振るわずだったのは惜しかった。ただ、男子も女子も大怪我なく全 2 レースを終えられたのは良かった。

何よりも第 1 レースでメカトラブルになってしまったバイクを池本さんに再調整していただき、更に移動後にも再調整いただき、非常に良い状態のバイクで走れたので、自分としては第 2 レースを最速ラップで走ることが出来たのは良かった。ただ、それでは全く世界的にはダメである、ということも分かった。もっとトップスピードを高くしなければならない。課題が又新たに出来てしまった。

そしてレースが終わってからも戦いである。というのもアフターパーティーが 6 時半からなので、それまでに自転車のパッキングを 2 台とも飛行機用に完璧に仕上げ、シャワー浴びて着替えて、その時間に間に合わせなければいけないのだ！

男子レースが終わってからレースリザルトがほしかったので、本部でプリントアウトを待ってみる。第 1 レースと第 2 レースとで、計測システムは同じマイラップスというのを使用しているのだが、オペレーターが違う会社のように、第 1 レースはいつも見る顔だったし、スムーズにシステムを操作していたが、第 2 レースのオペレーター会社がイマイチで、どうもタイムの入れ替えが出来ないみたい。しきりに電話を掛けながらシステムをいじっているので、これは待っていてもダメだ！と諦めてホテルに戻る [www](#)

午後 5 時にはホテルに到着したので、BOMA のマシン 2 台を拭き上げながら丁寧にバラして BTB 輸行箱に詰めていく。ついでに飛行機運搬用にタイヤの空気も抜いて、液体物もパッキングしながら輸行箱と一緒に詰めていく。1 時間で 2 台をようやくパッキング完了できた！

<2017 中国 CX レース遠征：総括>

第 1 戦の Changxindian レースでは、春先から約 20 年ぶりに開始した MTB トレーニングの成果もあり、レース本番ではメカトラがあったもののバイクのコントロールは悪くなく、スタッフの皆さんのピットワークにも助けられた。その感覚で第 2 レースの Yanqing レースでは何とか挽回するためコース試走など念入りにおこなった。

更に、Yanqing レースは初回の 3 年前の北京 CX 参戦時から毎年走っているコースということもあり遠征出発前に準備もしていた。特にシクロクロストレーニングを平素からおこなっている茨城県・小貝川のコースが、この Yanqing コースに類似していることもあって様々なラインやスピード、機材もタイヤなどいろいろ試して準備した。

しかし、今回はご存じのとおり UCI ポイント上位 100 位の選手達を集めたということもあり、男女ともに参戦する選手全体のレベルが非常上がっていた。気になったのは第 1 レースのようなオフロードのテクが必要なコースよりも、ロードのようにハイスピードで流れるような走りになると抜群に速い選手が女子には多かったこと。多分ロードの高いスピードに耐えられる選手が多かったのだろう。私のような走りでは全く平坦のスピードに歯が立たなかった。そして目前マイナス 1 ラップで、あと少しの所で完走

を逃してしまった。

そして今回、私なりに冷静に考えてみるとシクロクロスに限らず今現在の自転車レース全ての種目において日本は取り残されている、というのを直に肌で感じる遠征となった。確かに今回、この遠征レースで男子は竹之内選手が第 2 レースで目の覚めるような素晴らしい走りで 3 位に僅か及ばなかったものの 4 位となり、女子では唐見選手が全 2 レースともに好成績を修めた。ただ、そのすぐ前も後ろも日本選手がいない状態である。何よりもパワーとスピードが足りてないと思う。

では、高いパワーとスピードを得るためにはどうしたら良いのか？となると、日本で世界標準のレースコースを作り大会開催することも必要かも知れない。しかし、それは一部の選手だけにしか難易度の高いコースに対応できなくなってしまい、折角シクロクロスの入り口に立った将来の逸材を逃してしまう恐れはある。そうになると、やはりシクロクロスを含めたオフロード練習が気軽に出来るフィールドやコースを各地に設定することなのだと思う。その場所はレース本番で使用するコースの一部を利用したような場所が最適なのだと思う。そして、これはシクロクロスだけでなく MTB、更にロードやトラックのトレーニング・練習に広く活用していく必要がある。

生活に直結していなければ、いくら素晴らしいレースを経験して今後に繋げようとしても容易に流れは途切れてしまう。何よりも 1 人でも多くの自転車関係者が「今のままでは、良い方向には変わっていかない」という危機感を強く持ってほしいのだ。レース後の打ち上げパーティーでニュージーランドやオーストラリアの選手と話をしたが、最近ではレース大会数がグッと増えて良い選手が増えてきたという。日本も有難いことにシクロクロスの大会開催数は増加して関心は高くなってきている。では、その関心の高さを如何にして普及と選手育成に繋げていくのか？を、そして資金を如何にして将来に繋げるために確保するか？を今まで以上に考えて実行に移していく。そのヒントは今大会・中国北京 UCI シクロクロスレースに今回参加し、その走りを目の当たりにした日本選手とスタッフ皆の胸の中にもあると思う。

昔から日本のシクロクロスでは、こんなスローガンがある。「そして世界へ」。その願いは今でも脈々と引き継がれているのがシクロクロスの最高に素晴らしいところ、それが今回の大会でハッキリした。

私も 2017-2018 シーズンはレース参戦とともにレース MC などスタッフとして、シクロクロスが日本でもっともっと盛り上がるよう引き続き頑張っていきます。そして今後も世界を見据えて、果敢に真面目に取り組んだ成果を今後に繋がるように、今大会で果敢な走りを魅せた日本のシクロクロス選手の勇者たちを応援いただければ幸いです。

最後に重ねて、今回の遠征にご協力いただきました関係者の皆様、ご声援をいただきました Ready Go JAPAN 女子シクロクロスチームファンの皆様に、改めて厚く御礼申し上げます。



今レース男子最年長参加の小坂正則選手とともに（私は女子最年長参加選手となった）。