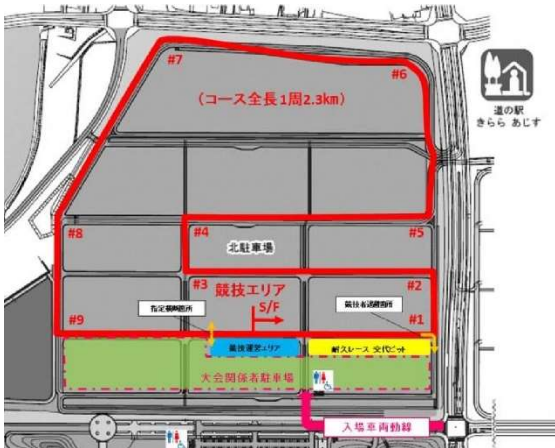


# 初めての自転車競技

2022年5月1日

1 / 2

今回は初めて自転車競技に出場したので、ご紹介したいと思います。今回参加したのはクリテリウムと呼ばれる形式のレースです。クリテリウムとは、1周数 Km のコースを何周か回って順位を競うものです。参加したレースは「きらら浜クリテリウム」と呼ばれ、主催の JCBF（全日本実業団自転車競技連盟）は全国でレースを主催している団体で、今回も西日本を中心に全国から選手が出場していました。出場するカテゴリーでは 33 人がエントリーしていました。



JCBF ホームページ より

コースレイアウトはきらら浜駐車場の特設コースで、左図のような1周 2.3Km になります。直角コーナーがいくつもあり、まだ経験の浅い私にとっては、コーナリングが鍵になります。

いざスタートが近づいてくると、周りにはライバルたちがとても強そうに見えてきて、少し自信を失いかけてしまった。しかし、日々のトレーニングを信じ、心を落ち着かせてレースに挑むことができました。

スタートは初めてのレースということもあり、様子見で最後方からのスタートでしたが、スタート直後から緊張とか不安とか全く感じないくらいいきなりのハイペース。集団について行くのがやっとなという感じで、1周目から限界ぎりぎりの戦いです。レース後に走行記録（次項に掲載）をみると、1周目ではコーナーの度に 600W~1000W のパワーが出ていました。よくジムに置いてある室内バイクの最高パワーが 250W なので、その 2 倍~4 倍とイメージして下さい。



スタート直後の様子(左側が私)



苦しい一人旅

1 周目が終わった辺りから心拍数が急上昇、最大で 194bpm まで上がりました。日頃のトレーニングでは 190bpm までしか記録したことがなく、日頃のトレーニングで限界まで追い込めていなかったかが分かる結果となってしまいました。そして 2 周目が終わる手前で集団からじりじりと離されていきます。集団から離された 3、4 周目は一気にペースが落ちます。自転車競技は風の影響をもろにうけてしまうため、集団から離されて一人旅となってしまうと、なかなか集団には復帰できません。

# 初めての自転車競技

2022年5月1日

2 / 2

その結果、本来は10週のレースですが、4周が終わったところでDNF (Do Not Finish)、いわゆる強制リタイアとなりました。集団への復帰が難しく、今後先頭が追い付いたときに危険になると判断されたためです。悔しいですが、これが今の自分の実力だと実感しました。

レース後に知人から聞いた話だと、このレースはかなりレベルが高いレースで、もう一つ下のレースで経験を積んで、活躍した人たちが出るレースと知りました(どうりで周りのレベルが高かった訳です)。ですがこれはこれで、実力を知るいい経験になったかなと思います。何年後かまたこの場に戻ってくるように、これからもトレーニングを続けていきたいです。

以下にレースの記録を掲載します。

