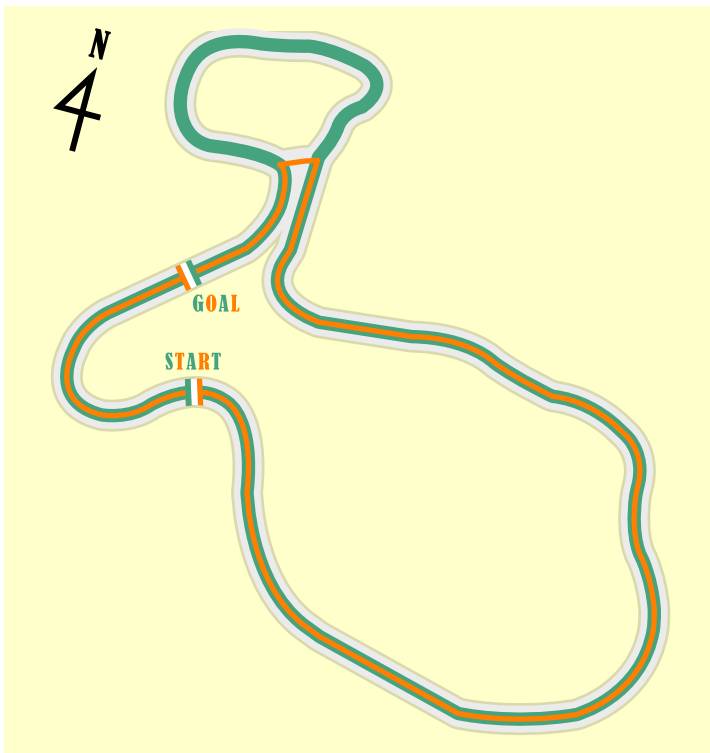


秋のしもふさクリテ

コースを安全に走るには



しもふさクリテのコース図（左図）を見ると、直線区間が存在するように見えますが、実際にコースを走ってみると直線区間がほとんど存在しないように感じます。

それはコース1周がロングコースでも1.5kmと短いため、一瞬で直線区間を通過してしまうからです。レース前の試走時はスピードが速くないためにそのような事は感じにくいかもしれませんが、レースが始まりスピードが速くなると、大げさな表現かもしれませんが、試走時にコースを走ったイメージを早送りしているかのように次から次へとコーナーがやってきます。

では、このようなトリッキーなコースはどのように走れば安全に走ることができるのでしょうか。まず試走は必ず行いましょう。その時にチェックするポイントは下記の事です。

- A. コースを覚える（コーナーの曲がり具合や、路面が荒れている場所などをチェック）。
- B. レーススピード（スピードが速く）になった時をイメージしてコース上の注意ポイントを見つけておく。



- A. 単純にコースの内容を暗記します。
- B. 具体的にスピードが速くなると、どのような事に注意をしなければいけないのでしょうか？
まず、ノンブレーキで曲がることのできたコーナーもレースになるとスピードが速くなり曲がれなくなります。また、ペダルを漕ぎながら曲がる事のできた所も、スピードが速くなると自転車が大きく内側へ倒れ込んでいるために、ペダルを漕ぎながら曲がれなくなります。無理をしてペダルを漕ぎながら曲がると、地面とペダルが接触し、その反動で転倒する危険性があります。

さらに、路面の凹凸による衝撃も大きくなります。衝撃でハンドルから手が外れたり、バランスを崩して転倒の原因となります。このような事がレース中に起こりそうな所を試走時にあらかじめ探しておきましょう。さて、次はレース中に注意する事です。それは次の3つです。

- A. 無理な追い越し、割り込みはしない。
- B. しっかりと前を見る。
- C. 試走時のチェックポイントを思い出す。

A. 基本的にコース上どの部分でも守るべき事なのですが、このコースで一番危険な場所であるゴール地点の反対側に位置する右コーナーでは特に注意しましょう。下り区間が終わり先頭が減速します。前へ行きたい気持ちが先行してコーナーの内側から追い抜きをかけたいところですが、ここでは我慢です。ここでの無理な追い越し、割り込みが原因で転倒事故が発生するポイントとなっております。

B. 前の選手のおしりや後輪を見るのではなく、集団の前方とコースを見るようにしましょう。前の選手だけを見ていると、例えるならジェットコースター状態ですよね。自分でコースの先を把握していないので恐ろしく感じますし、前方で転倒などがあっても対応ができないので危険です。自分でコースを見て次は右コーナー、次は左コーナーという具合に把握して走ることが安全に楽しく走るポイントです。

C. レースは集団で走っていますから、いくら注意深く前方を見ていると死角が出てきます。特に路面の凹凸などは前の選手の陰になって見えない事が多いです。その時に試走時のチェックポイントが役立ちます。このコースは下り区間で路面の凹凸が見られます。あらかじめ心の準備をしておけばレース中もハンドルを取られたりはしないでしょう。



参考になりましたでしょうか。

秋のしもふさクリテ大会当日、試走時間を設けています。ぜひ安全のために試走時間を活用してください。サポートライダーたちも、コースの試走はいつも行っています。特に、クリテリウムやタイムトライアル競技では10~20周ほど徹底してコースを観察します。

凹凸の場所やコーナーのライン取り、またスリップの原因となるマンホールの場所などをチェックします。コースを知っておくのはレースでも有利になります。ぜひ皆様も実践してください。