

## 2009/4 チャレンジロード U-23(A-U) レース解析

BLUEWYCH LTD., 柿木克之

### [レース展開]

レースは8周回(40km)。伊豆 CSC コースの各区分間の分類を fig.1 に、各周回の平均パワー値を fig.2 に示す。データはこのレースに参加し、最後まで勝負に関わる集団に残った選手(体重 62kg)による。

#### 1 周目

集団に大きな動きはなし。集団のまま進む。

#### 2 周目

越海選手(日大)、鳶田選手(アンカー)が break する(13 秒差)。

#### 3 周目

先行する2人と集団は 35sec 差。集団はまだ追う気配はなかったが、最後の登りで追撃グループができる。

#### 4 周目

1号橋下りで逃がっている鳶田選手、越海選手を追って、12人の追撃集団ができる。2号橋下りで先行していた2人は集団に戻る。1号橋登りで一気に差を詰めて吸収した。

#### 5 周目

1号橋登りで西菌選手が攻撃。24人の集団が、2号橋下りでは15人、秀峰亭では12人に。

#### 6 周目

1号橋登りで9人まで減る。

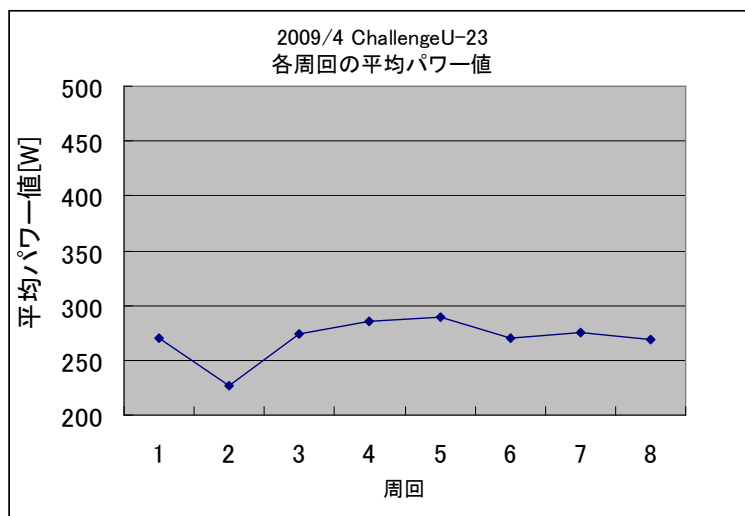
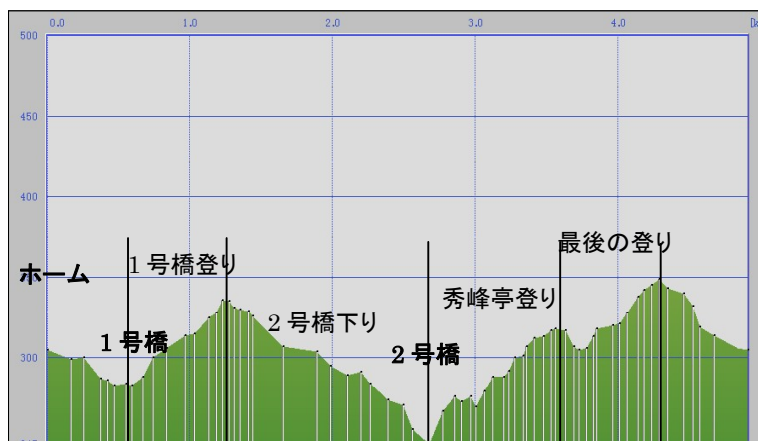
#### 7 周目

1号橋登りで8人。この8人が今回のレースの主役。秀峰亭で鳶田選手が攻撃、他の選手もこれにすぐにつける。

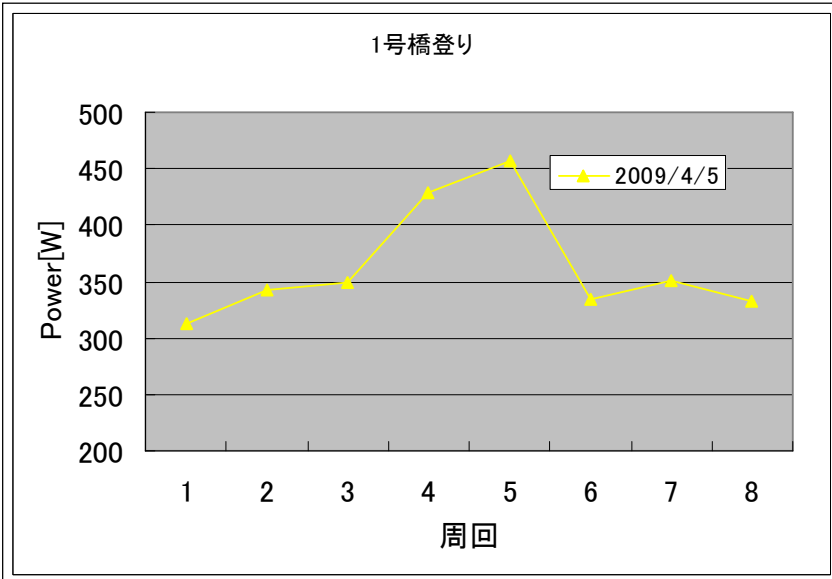
#### 8 周目

1号橋登りでは8人。

秀峰亭で鳶田が攻撃、最後の登りで集団は分断され、鳶田選手が優勝。



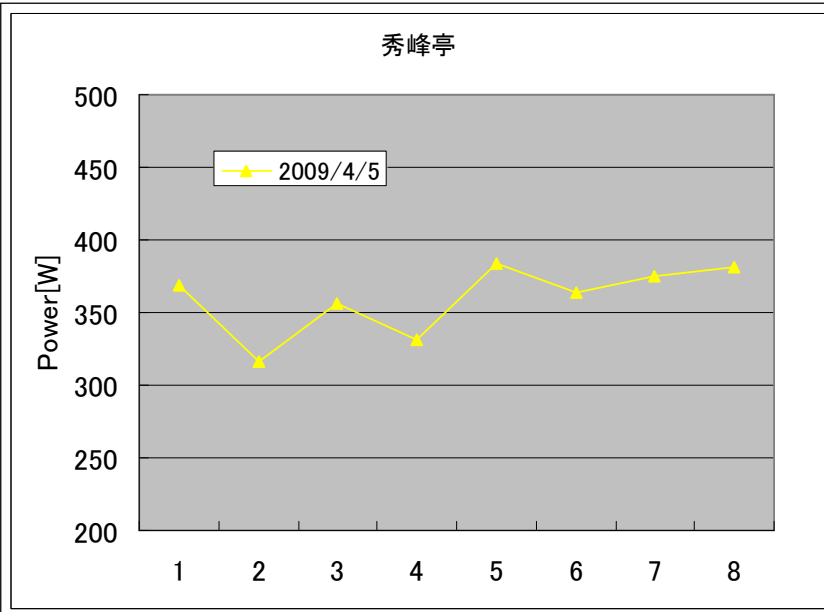
## [コース上の各区間での平均パワー値変動]



### 1号橋登り

先行していたアンカーの畠田選手と日大の越海選手をつかまえるためにペースアップした4周(428W 1.53分)と、集団をふるいにかけるために動いた5周(457W 1.51分)のパワー値は極めて高い。この5周目では24人残っていた選手のうち9人が脱落。

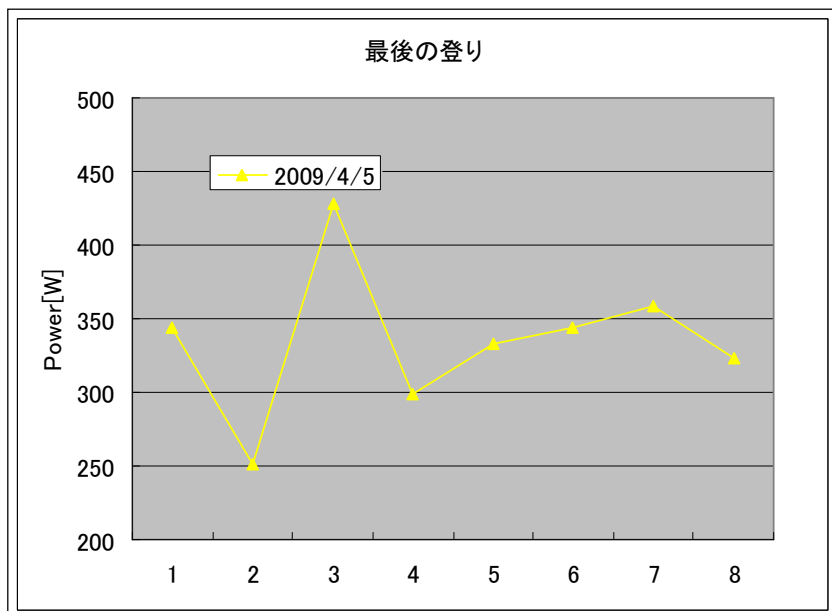
6周目以降は1号橋ではパワー値の大きな変動はなく、後半はこの区間では集団はあまり大きく動いていない。



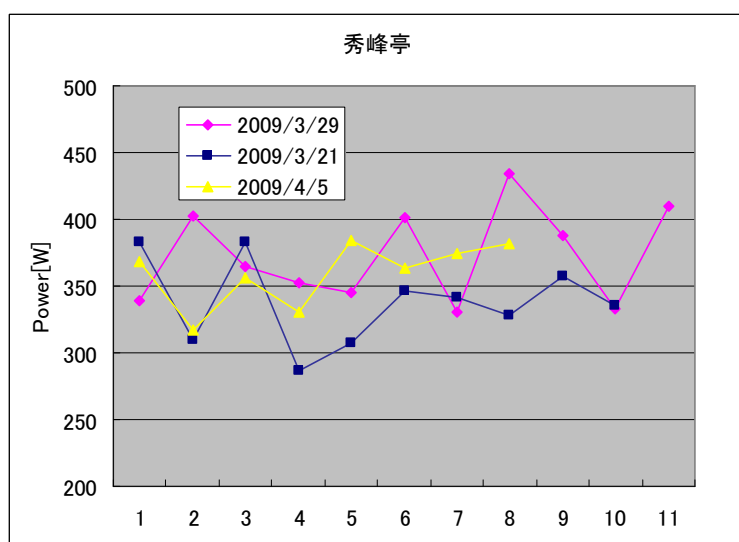
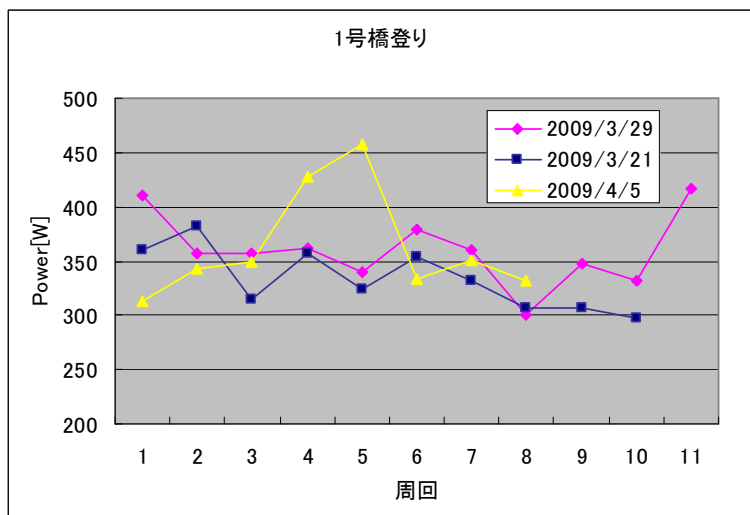
### 秀峰亭登り

1号橋で集団でペースアップのあった5周目は1号橋登りに続いて秀峰亭登りでも再度の攻撃が行われている。1号橋の登りは約1.5分の区間であるが、その間の450Wを16人の選手が耐えたが、その後の2号橋への下り約1.6分を挟んで秀峰亭への登り2.2分間384Wに耐えられたのは12人。

秀峰亭での2段攻撃のダメージで、次の(6周目)の1号橋登りでは9人、7周目の1号橋登りでは8人となる。約1.5分ごとに350Wのインターバルが続く状態である。7周目の秀峰亭で畠田選手が攻撃をかけるが、残りの選手がすぐにつける。7周目の秀峰亭での攻撃は5周目ほどのパワー値は出ておらず、この時点で先頭集団の各選手も脚に余裕がなくなっていると考えられる。今回データを記録した選手は、最後にパワーの落ちた最終回の最後の登り(ゴール直前)で離された。



## [レースの比較および課題]



チャレンジロードレースは、その直前に行われたレース(3/21JCRC-S, 3/29 社会人対抗ロード)に比べて距離は短いものの、レース強度は高く、変動の激しい、レベルの高いレースであった。今回のレースで勝負のポイントとなったのは、4周、5周での3カ所の登り区間、また8周回目の2号橋から最後の登りにかけての区間である。

今回データを収集した選手が各ポイントで発揮したパワー値は、この選手のLT時のパワー値からも、また彼が実施しているメニューのパワー値・頻度からも無理な数字ではない。

今回のレースでは、最後に絞られた8人のメンバーが本当に勝負をしなければならないメンバーで、6周までは第一のレース、絞られてからが本当のレースとなった。

最後の8人の中からこの選手のカ・脚質をもって逃げ出すには長い登り区間が必要となる。今回のように距離の短い、また坂の距離も短いレースでは、瞬間的に切り離すスピードも武器として持つのが理想的である。優勝した畠田選手は、残った選手全員

の脚がいっぱいになった状態からもう一発を繰り出す事ができた(もちろん楽に出す事ができたわけではない)。今回、データを記録した選手はこれまでのペーストレーニングに加えて、短時間で高強度まで上げる(高パワーを発揮する)トレーニングも組み入れていく必要がある。