

# 鈴なりだより



オハヨウカイ！寒さ残る日本から走りやすいスペインのカナリア諸島に降り立った鈴なりです。レースやイベント盛りだくさんの今月のご報告となります！

## ・旅人一時中断してベトナム遠征

中日を合わせた11日間のステージレースが無事に終わりました！今回の目標は1. ステージ優勝すること2. UCIレースでUCIポイントを獲得すること3. なにかしら自分で行動をすること4. 絶対に落車をしないことを心に決めて臨んできました。結果としては、1はクリアならず。2、3、4はクリアでした。2年前にステージ優勝をした、3日目、山頂ゴールの4日目、5日目、このどれかでステージ優勝をしたいと思っていましたが、北欧からプロチームの参加や世界選手権で結果を残している選手も複数人いる中で、ステージ優勝はできず、最高順位はステージ4の5位、力の差を痛感させられる結果となりました。ただ、格上の相手と分かりつつも自分でタイミングを見てアタックをして抜け出したり、先頭と離れてからも死にかけになりながらも粘り、毎日全力でやり切った走りができ、もちろん悔しさが残りつつも、自分の位置を把握できる良い機会となりました。今回のレースは5日間のステージレースが中日のクリテリウムを挟み2つ行われました。UCIポイント獲得といいつつも、前半戦のBIWASE Tour of Vietnamは総合8位で、たったの3ポイントです。更なるポイント獲得を目指して後半戦のBIWASE Cupに臨みましたが、総合16位でUCIポイント獲得とはなりませんでした。（今回UCIポイント獲得は10位まで）後半戦は、初日の有力総合勢が乗った逃げに乗れなかった

ことが大きな失敗です。同じ集団内にも有力総合勢がいたことチームメイトが逃げに乗ったことから、ブリッジをしない選択を取ってしまったのですが、結局その逃げが決まってしまう、初日から12名もに5分もリードをされた状態で2日目に突入してしまいました。あそこはメンバーから考えて何がなんでもブリッジして追いつくべきだったので反省しています。2日目は、この5分差を少しでも縮める必要があります、後半戦唯一の山岳が途中にあったので、少しでも人数を絞るべく、最終日は大きな坂もなく、ほぼ平坦なコースで、ただ走るだけでは最終スプリントになるのが目に見えていたので、タラタラ牽制する時間を少しでもなくし、アタックを積極的に繰り返すことで集団を活性化させ縦長になる時間を増やし、逃げられるタイミングを凶ると決めて走りました。この走り方は、頭が悪く無駄足が多い、自分の足も使わないといけなことから1発1発の威力が弱くなってしまふ、足が売り切れていた時に発生した逃げに乗り遅れる可能性がある、連日使うにはおそらく回復が間に合わないというデメリットがありつつも、ずっと前にいるので、ごちゃごちゃした集団内で争う必要がない、前に上がれないというストレスがない、落車に巻き込まれるリスクを減らせる、有力な逃げに乗り遅れるリスクを減らせる、ちょっとしたカーブや坂でちょっと力を使うことで後続には結構ダメージを与えられるというメリットがあると考えました。一長一短でありつつも、普通に走るだけでは総合順位のジャンプアップも見込まなければ、あわよくば逃げに乗れステージ優勝も掴めないのです。まずはやってみようということで、軽めの開幕アタックからスタートしました！これを機に？笑、他の選手からのアタックが続き、私も緩む度にアタック、曲がり角は先頭目で入り、それでもスピードアップ、インターバル練習と思って笑、ひたすら

集団を縦長にするように動きました。あわよくばどこかのタイミングで逃げを作り、タイム差を稼げないか狙っていたのですが、中々難しく、結局逃げは形成されないままラストまでいってしまつて、スプリント勝負になってしまいました。結果として、集団ゴールになってしまつて、結果には繋がらなかったけど、レース中集団が大きくなる前に縦長にすることで集団がこわいという感情を一度も沸くことなく、そして危ない走りをする人が隣にいない状況で安心して走ることができたので、この走り方は1つ収穫だったのではと思います！（ただこれができるレースは限られる。笑）

今回のステージレース2つ合計10日間、課題がありつつも、個人的にとっても収穫が多い1日だったと思います！とても長くなってしまいました。笑、こうしてレースが毎日あったことで今なにするのが最適解だ？いまいく？いかない？これらを瞬時に考えて行動に移すことや、終わってからもあの時はあれは良かった、こうするべきだった、次はこうしてみよう、あれはされてキツかったから自分も使ってみよう、これらはレースに出て実際にその状況に遭遇することで、考え、感じるができます。貴重な機会を与えていただいたこの環境に感謝です！



## ・第3回鈴なりライド

洗車バイシクル金沢文庫さんご協力のもと、三浦半島で海鮮ランチを目指して鈴なりライドを実施させていただきました！愛知県や長野県の関東以外から参加してくださった方や、前回に引き続き参加してくださった方、素敵な方々に恵まれ、わちゃわちゃ70km弱走ってきました！大晴天の上、桜も満開で最高のサイクリング日和！1週

間前までは雨予報もついていたのに、私含め皆様まじでもってます！笑ミウイチをするときに目の前を通っていた海わ屋というところでお刺身ランチ！魚心亭以外でお魚を食べるとき、いつも大将の顔がちらつきますがここのお刺身も分厚くてとても美味しかったです🐟🌟ランチのあとは湘南国際村をタイムトライアル！結構踏んでいたのですが、ケイデンス高めでスルスルと抜いていく愛知県から始発で初参加してくれた大学生のTくん。結構辛いんですけど！と思いつつながら笑、足元見たらフラペ（笑）え？！まって、リアル小野田くん？となりました（笑）会った時に、本当に存在してるんですねって可愛い反応してくれた子で、話し方もめちゃくちゃゆるふわな男の子実はめちゃくちゃ速いドッキリ？って思いつつながら負けるわけにはいかないと、踏み直し、なんとか首位は死守しました笑TTのあとはなんとも言えない爽快感がありますね笑苦しいけど。笑そんなこんなで、ノートラブルで無事に終了！参加して下さった皆様、そして企画から運営をして下さった洗車バイシクル金沢文庫の江越さんご夫婦に本当に感謝です！！



・久しぶりのゲストライダー  
自分の記憶上では、約1年4ヶ月ぶりのゲストライダー！タイから帰国してそのまま茨城県へ（流石に詰め詰めスケジュールでイベント終了後家で死んだように寝たので、今回はもう少し余裕を持ってスケジュールを組みたい所存。笑）応援してくださっている方と対面で直接お会いできる貴重な機会なので、こういったリアルイベントはワクワク感があります！SNSで応援いただけることもとても励みになります、直接、応援していますと声をかけていただける

とでは、対面の方が直接会話もできるし人柄が分かるので、より励みになります！初めてゲストライドとして呼んでいただいたのが茨城のイベントで、今回も茨城県水戸市のグルメライドイベントに参加してきました！ありがたいことに茨城県にはたくさん応援してくださる方がおり、たくさんの方がエールを送ってくださったので、とても嬉しかったです！お腹いっぱい終わるのがグルメライド、今回もしらす丼や干し芋、しじみ汁等、茨城名産物をたくさんいただき、参加者な皆さまと色々お話ができて、大満足の1日でした！イベント終了後、主催、運営の方々との打ち上げにも参加させていただき、最後まで楽しい茨城遠征でした！またイベントに呼んでいただけるように頑張ろうと思います！

#### ・これからの予定

Hola!!!ということで、今スペインのカナリア諸島にきていますが、4月は丸々1ヶ月ここヒルクライム天国のカナリア諸島で最後の走り込みを行う予定です！ここ、カナリア諸島はユニボヴィスマなどワールドツアーチームが合宿をしている島でもあります、7つの島からなるカナリア諸島のうち、4週間あるので4つほど巡る予定です！そんな予定で降り立ったカナリア諸島なのですが、旅が始まって早々、トラブルから幕開けです笑SNSで見守ってくださっている方はご存知かもしれませんが、今回のスペイン旅で人生初のロストバゲージ。笑だがしかし、このロストバゲージはまだ序の口で。笑翌日届いた輪行袋なのですが、一緒に旅をしている才田さんの輪行袋から見えてはいけないうものが。えっ。と思わず声が出た。笑だっと思ったことないもんこんな光景運んでいただいているから文句



は言いたくないけど、流石にどんな扱いをしたらこんなことになるのよ、イベリア航空さん...おそらく運搬の際に、荷台から落ちた状態でしばらく引き摺られた感じ...STIこんな削れることある?!スプロケットのトップが半分ない。金属片こんな削れるもの?!絶対火花散ったでしょ。笑そしてこんな状態のバイクを何も言わずに普通に運んでくる場所もすごい...笑壊れても補償はできないのは理解できるけど、だからといってこんな酷い扱いをするのは違うだろと言いたい...過去見たことない酷い状態で届いた自転車ですが、先週2日間はパーツがあるらしき自転車屋さんには定休日だったので、才田さんはレンタルバイクを借りて、一緒にカナリア諸島初ライドしてきました気候も最高で環境が最高！なにより景色が良すぎます！そしてアップダウンしかない前情報通りヒルクライム天国です！ここまで壮大な山々、日本には流石にない気がします！そして昨日才田さんの自転車が無事に復活したので、旅が無事に再開しました！私自身の体調がここ数日悪く、少し寝込んでいて更新が遅くなってしまい申し訳ございません。最高の環境なのに気持ちよく走り回れないもどかしさがありますが、焦っても仕方がないので体調と相談しながら頑張ろうと思います。昨日、テネリフェ島という別の島へ降り立ちました！ここもアップダウンだらけの地形で、先程走ってきましたが、平坦がまじでないです笑ここ数日体調不良だったのですが、リハビリ兼ねて走ったら思ったよりも走れて、自分の身体がいまいちわからない状態に陥っています笑疲労がなくリフレッシュだったかな？笑まあ考えすぎず、なるようにしかならないと思って今できることを頑張ろうと思います！4月末に帰国したあとはしばらく日本で次レースはハルヒル、その次はフジヒルとなります！  
それでは、adiós!!! 🇪🇸