

鈴なり だよ



オハヨウカイ！今回は富士山の麓精進湖からお届けになります！
いつもの長ったらしい文章を下書きとし、チャッピーが短くしてくれました！笑
PDF化までは手伝ってくれなかったので手作業で文字列並べるアナログ方式です笑

・ハルヒル優勝, コースレコード達成

国内ヒルクライム初戦であるハルヒルにて、目標としていたコースレコードを1分以上更新し、42分59秒で優勝することができました。

フジヒルゴールド獲得に向けては42分切りを目標としていたため、タイム面ではまだ課題を残していますが、年明けから取り組んできた方向性が間違っていなかったことを確認できる良いレースとなりました。今回はハルヒル単体ではなくフジヒルへの通過点と位置付け、集団を活用しながら前半から積極的に攻めるレース運びを選択。結果として後半は大きく失速したものの、自己ベストを約1分30秒更新し優勝することができました。

また、機材面ではCannondale最新フレーム、ARISEホイール、サンボルトワンピースなど最高のサポートをいただいております。あとは自分自身のコンディションをさらに高めていきます。

・フジヒル試走と課題改善

ハルヒル後はフジヒル試走を2回実施しました。

1回目の試走ではゴールドペース集団から35分ほどで離脱し、料金所から67分59秒という結果でした。試走初回としては悪くない内容でしたが、ゴールド獲得にはまだ届かず、自分が毎年同じ課題で苦しんでいることを改めて実感しました。

課題は明確です。ハルヒル同様30分前後までは高い強度を維持できるものの、それ以降になると急激にパフォーマンスが落ちてしまうことです。

そこで、過去に同じような状況からゴールド獲得を達成した方へ相談し、アドバイスをいただくことにしました。具体的なトレーニングメニューだけでなく、「なぜこの練習が必要なのか」「どの能力を伸ばすための練習なのか」まで丁寧に教えていただき、自分自身が納得した上で取り組むことができました。正直、メニューが得意なタイプではありませんし、キツイ練習が続きましたが、自分に必要なことだと理解できたからこそ逃げずに向き合うことができました。また、練習後にはパワーや心拍、ケイデンスなど様々な視点からフィードバックをいただき、自分では気付けない改善点を一つひとつ修正していくことができました。

その結果、2回目の試走では単独で66分04秒を記録。タイム以上に大きかったのは、これまで毎年苦しんでいた35分以降でも余裕を持って走り続けることができたことです。最後まで大きく垂れることなく走り切れたことで、自分の課題が確実に改善されている手応えを得ることができました。

また、フジヒルに向けて約3週間の禁酒と脂質制限を実施しています。（短期集中型笑）

もともとお酒も高カロリーな食事大好きですが、本番で最高のパフォーマンスを発揮するために最終奥義発動中です。旅先では食事の選択肢が限られる環境もありますが、工夫しながらコンディションづくりに取り組んでいます。

絶賛お酒飲みたい欲が溜まっておりますので笑、ゴールド獲得後の祝杯を楽しみに、最後までやり切りたいと思います！

・フジヒルへの意気込み

フジヒルゴールド獲得を目標に掲げてから3年。今年はこれまでとは違う気持ちでスタートラインに立てそうです。楽しみより不安が大きかった過去とは違います。今年は、やりたいことに忠実に突き進ませていただき、課題と向き合いながら、改善のためにできることを積み重ねてこれたと思います。もちろん結果は走ってみなければ分かりません。それでも、ハルヒルでの結果、試走での成長、そしてここまで積み重ねてきたことを振り返ると、今は純粋にレースが楽しみです。苦しい時に支えてくださった皆さまの応援を力に変えて、今年は「これまでで一番強い鈴なり」として全力で挑戦してきます。ゴールド獲得してきます！引き続き応援よろしくお願ひいたします！！