

(^\_^)v 趣味に生きる (第17回) ~. ~. ~. ~. ~. ~.

## オフロード・トライアスロン 「シングルトラックを駆け抜けて」

櫻井 慶造

(北里大学病院 臨床検査部)

### ◆はじめに

50歳を迎えた今、休日に神奈川県を駆け抜けています。「シングルトラックを駆け抜ける」とは、神奈川県をスポーツバイク(自転車)で駆け回っていることです。シングルトラックとは人一人分の道幅の山道のことで、この山道はハイキングコースとして使用されているため、私が住む神奈川県でも自転車で走ることができるのは僅かしかありません。しかし、シングルトラックにおける自転車での走行空間は、舗装道路では感じることができないすばらしいものです。

では、最初にシングルトラックを駆け抜けるスポーツバイクを紹介します。スポーツバイクとは、オートバイ(英語: motor vehicle)ではなくbikeの略語の第一義の自転車です。自転車の中でも、走るスポーツの目的に創られた自転車をスポーツバイクと呼んでいます。スポーツバイクには色々な種類がありますが、大きく分けて、この数年かつてないほどのブームが起きているロードバイクと、私がシングルトラックを駆け抜けるマウンテンバイク(MTB)の2つがあります。MTBは20年くらい前、一時流行がありました。今でも街で子供たちが乗っているのを見かけます。しかしホームセンター等で販売している自転車はMTBルック車と呼ばれていて、強度、性能を追求する本来のMTBの要件を満たしていません。

### ◆ロードバイクとMTB

#### 1)ロードバイク(写真1)

先述したように、今、かつてないほどのブームで、休日にグループ走行しているのを見かけると思います。ツールド・フランスやジロ・デ・イタリアなど、世界を代表するバイクレースでもおなじみで、オンロード走行を目的に、スリックタイヤ(細いタイヤ)を履き、最も高速走行が可能です。最近のブームは、中高年の生涯スポーツとして注目され、メタボ対策、健康維持、交通渋滞等のための通勤時間における正確さなどからも受け入れられているようです。スポーツバイクを始めるには、何は無くともまずはバイクの購入から始まります。MTBを含め、価格は10万から100万円程度まで、多くの種類があり、メーカーも車以上に、ブランドもあまたあります。車に例えると、ブリジストン(アンカー)が国産のトヨタとすると、外車のベンツ・BMWには、スポーツバイク発祥の欧州から、ロードバイク界のフェラーリとも言えるCOLNAGO(コルナゴ)、イメージカラーとしてイタリアの清涼な青空を連想させる「チェレステ」のBIANCHI(ピアンキ)がそれになるでしょう。

#### 2)MTB(写真2)

MTBとは、オフロード(原野・山道)での高速走行、急坂登降、段差越えなどいろいろな乗用に対応しています。耐久性、軽量化および走行



写真1 ロードバイク



写真2 マウンテンバイク (MTB)

性の向上を図った自転車であり、使用目的に合わせ、大きく3種類を紹介します。「MTB」という名称は、その創成期の中心人物の一人であるゲイリー・フッシャーが付けたとされています。第一は、ダウンヒル用のバイクがあり、山を下り降りること(夏場のスキー場など)に特化した、崖を飛び降りるなど過酷な環境に耐える強度を持つバイクです。第二は、クロスカンントリー用があり、山道などの長距離走行に対応したバイクであり、軽量のフレームに軽量のサスペンションが組み合わされています。私が、この後で紹介するオフロードトライアスロンのレースに使用するバイクにハードテイル(前輪に

のみサスペンションが配備)があり、これに対し、フルサスペンション(前輪・後輪に配備：写真2)があります。第三は、フリーライド・オールマウンテンがあり、ダウンヒル並みの過酷な環境と山道などのツーリングとして扱い易さを兼ねたバイクです。

ここで私が愛用しているバイクを紹介します。先程、あまたあるブランドでは紹介しませんが、Cannondale社というメーカーで、現在、MTBは3台を目的に分け使用しています。1台はダウンヒル用、もう1台はオールマウンテン用、最後はオフロードトライアスロン用のハードテイルバイクです。

### ◆シングルトラック(写真3)

「休日には山道, シングルトラックを走ってみよう」 このライドは, 河川敷, 林道(ジープロード), 山道(ダブルトラック), 公園, 登山道(シングルトラック)などがあり, 先述したようにシングルトラックはちょうど一人分の山道で, 走行にはある程度高いテクニックを必要とします。ハイキング道などのオフロードをトレイルといい, 自転車専用となるのは常設コースなどに限られています。山から山へ, 高地を経由するその道は夏から秋にかけて最高のシーズンとなり, ちよっぴり足を伸ばせばすばらしい自然が残され, 見渡す限りの青空へあと一汗でたどり着く。とは言え, 深厚な問題を起こさないためにも, ハイカーと出会ったらバイクを降りる, 後輪ブレーキでフィールドを傷つけない, 装備を整える, ゴミは必ず持ち帰る, 一人では入山しないなど, 常識と節度を持って走行し, 「自分一人のフィールドではない」という自覚を心がけています。

50歳を迎え, 休日は山に行き, 荒れたオフロードでも上手にバイクを操って走り, トレイルでのマナーという面でもライディングテクニックを磨いています。トレイルを走る際にテクニックが必要となるのは, やはり楽しく走りたからです。難しいところはMTBから降りるといってもテクニックのひとつと言えますが, や

り難しいところをクリアできたときのウレシサは, なにものにも代え難いものです。しかし, 自分達がトレイルを長く楽しむためにも, ある程度のライディングテクニックは必要であり, ひとつはトレイルを傷めない, もうひとつは安全であること, あとひとつは気持ちよく走った休日, 「明日に来る疲れに勝つ」こと。翌日, 腰が重い, 脚が痛い, 工作中だったら「疲れたマン」にならないためにも疲労に勝ち, シャキッとフレッシュな月曜日を迎え仕事にも励んでいます。そんなある日, MTB仲間から「トライアスロンやってみないか」と誘われました。トライアスロンはテレビ等で見たぐらいで正直あまり興味もなく, ロードタイプの自転車は買う予定もありませんでした。しかし, 話を聞くと国内でも数少ないオフロードのトライアスロンでした。これが「XTERRA」との出会いであり, 人生の目標として何か始めようと思っていた時期でもあったので, 大会への参加を決めました。

### ◆オフロードトライアスロン

#### XTERRA : エクステラ(写真4)

シングルトラック中心にバイクで走行するトライアスロンにXTERRA(エクステラ)という全世界対象の大会があり, 毎年, 8月に国内大会が開催されます。



写真3 シングルトラック

バイクとランは何とかなると思って XTERRA 出場のためのトレーニングが始まりました。しかし、スイム(本格的に泳ぐ)は小学生以来であったので、スイミングスクールにも通いました。ご存じのように、トライアスロンは3種類のクロススポーツであり、スイムの後にバイクとランが待ち構えているので、後半に体力を保持していなければなりません。このことを考え、私のスイムは、速く泳ぐことではなく、無駄な体力を消耗せず綺麗に泳ぐことを目標としました。しかしながら、練習で泳げば泳ぐほど、自分の目標設定が困難であることが分かりました。スクールで先生に指導を受けても、子供の頃の柔軟な肉体と精神(脳)は殆ど消えていました。体は硬く、頭も硬く、素人が1,200m泳ぐのは精神的に大きなプレッシャーとなり、仕事とは全く違うストレスを感じながら大会を迎えました。大会会場は群馬県の尾瀬方向へ向かった片品村の10km先の丸沼高原で、標高1,500mの大自然



写真4 XTERRA

が待ち受けていました。XTERRAは、自然と交わる、大人のドロコ遊び、クロススポーツにより、体と精神を刺激して新たなモチベーションを求める未知なる世界観でした。

大会スタート、8月。丸沼高原は、普段はバイクも乗り入れることのできない国立公園内で、明らかにプロ・トップアスリートの参加を目的にしている緊張でフラフラ。深呼吸をしているとスタートの合図(太鼓)が聞こえ、いつものように最後尾からスタート。湖は練習していたプールとは比較にならないほど冷たく(大会時20℃)、ウエットスーツは着けていても呼吸ができない緊張と焦りから、普段以上のペース配分となり「途中で溺れるかも」。カヌーに乗ったスタッフの声に励まされ、水中なのにまるで雲の上を進んでいるみたいだと思っていうちに1周目を通過しました。2周目は少し余裕を持って泳ぐことができましたが、いつもの最後尾ながらスイムをゴールすることができました。フラフラになり、トランジットでウエットスーツからバイクの用意に着替えバイクでスタート。バイクはシングル・ダブルトラックの連続で、乗車走行ができない山道で背負って運ぶところも少なくありません。シングルトラックは道幅、約30cm、毎年、後ろからバイクの得意な選手の呼吸音が追ってきます。過去に、頑張っ湖畔の崖下5mに転落、指を骨折した思い出が蘇ります。「特に下りは注意、ここは焦らず道を譲る」。ここ丸沼は、世界22カ国のXTERRAシリーズのコースでもトップクラスのテクニカルコースと言われていますが、約2時間半のシングルトラックを完走することができました。トランジットでバイクを置き、ランへの挑戦が始まります。ランは練習のコースとは比較にならず、湖畔の岩場で足首を傷めないように走行し、ロープで崖を登り、沢を下り、泥だらけでへとへとになり、一步一步前に進み、もう苦笑いするようなタフなコースでした。

最後のゴールテープを切る時は、身体の底から嬉しい気持ちが湧き出て声がかみませんでした。これを感じ無量と言うのでしょうか。XTERRAは

レースであり、完走し、人とタイムを競う競技であることは間違いありませんが、プロ・トップアスリートから自分のような初心者までが同じフィールドで一緒になり、同じ時間を過ごし、互いの健闘をたたえあい、自分がどれだけ自然と楽しめるかと思っています。今年で5回目、60歳までの参加を目標に、シングルトラックを駆けぬけます。しかしながら、年齢による体力の低下は明らかであり、大会開催の8月に向け日々、トレーニングを行っている方法について2つ紹介します。

#### ◆トレーニング

第一は、バイクトレーニングとしてヤビツ峠へのクライムを休日に行っています(写真5)。ヤビツ峠は、神奈川県丹沢山地にあり、東京、神奈川県近辺のサイクリストの方なら馴染みのコースです。インターネットにタイムトライアル(TT)が投稿されており、現在20,752台登録されています。我々は、「ヤビツ峠のTT」と言うときには、国道246号線の名古木交差点からヤビツ峠までの約12km、標高差659m、平均勾配5.6%を指します。俳優の鶴見辰吾さんのブログにも登坂記録(39分22秒)が掲載されており、私の練習は、毎回、MTBにて50分を切ることを目標としています。自宅から名古木交差点までを自走して、ヤビツ峠を越え、その後、宮が瀬ダム側を下り抜ける全行程が約80kmのフィールドで、仲間と走行しても一人で走行し



写真5 ヤビツ峠

ても、バイクに乗っていると体で風を感じる快適な時間に出会えます。

第二は、ランのトレーニングを紹介します。ランのトレーニングは最近どうもマンネリ気味です。これまでもランニング仲間と走行することも行ってきました。「ただ走るだけなのに待ち合わせして」「一人で気ままに走りたい」休日に仲間を求めることまで考えられなくなりました。しかし、トレーニングは重要で、それにより一定時間内に大量のエネルギーが作り出され、心身の内外がランナーとして鍛えられ、より速く、長く、効率よく走ることが可能となります。必要性和マンネリ気味な精神状態の中で、現在、継続している私のトレーニング法があります。トレーニングコースはクロスカントリーを中心に変更しました。野山のオフロードを選び、自宅からズーラシア(横浜市動物園)までの、往復約30kmを休日の朝に出発しています。クロスカントリーは野山を自在に駆け回り、草や土の香りなど、自然の香りでもフレッシュできる楽しいトレーニングとなりました。

もう一つのマンネリ気味の防止策として、ランニング仲間「愛犬のダルメシアン：アディー(3歳)(写真6)」と出会うことができました。妻



写真6 相棒アディー

の誕生日プレゼントとして犬を飼うことを相談。ペットセンターに行き、特に犬種も決めていませんでしたが、約300匹の中に、一匹だけ違う母親に育てられていた子犬(ダルメシアンで育児拒否されていた)が我々を見つけていました。この出会いが相棒との出会いでした。ダルメシアンの原産はクロアチアのダルマチア地方と言われ、ディズニーの「101匹わんちゃん」で有名です。ダルメシアンはアメリカでは現在も消防署のマスコット犬として知られています。その謂われは、「馬車犬」「消防犬」として過去の歴史となりましたが、馬車に数匹のダルメシアンが随走し、あるいは先導し、耐久力と不屈の精神力により馬車に伴走していたと言われていました。このダルメシアン気質と楽しく走るクロスカントリーコースにより、今年の8月のXterra 丸沼大会に向け日々、トレーニングを行っています。

「何でトライアスロンをやっているの」と、よく聞かれます。トライアスロンに取り組んでいる人は、それぞれ何かしらの理由があると思

います。強いチャレンジ精神と無事完走してゴールテープを切った瞬間の大きな達成感は、言葉では表すことができません。よく完走したという自分を褒める気持ちと、周りのサポーター(ボランティア)と家族への感謝の気持ちでいっぱいです。

稿も終盤を迎えるにあたり、長らくお付き合いいただき有難うございました。

この趣味の継続には、臨床検査技師の仕事が充実していなければならず、時間をうまく使い効率よく仕事に取り組んでいます。予想外の展開も多く、トレーニングと仕事の両立はなかなかうまくいきません。平日のスィムとラン(ジム)のトレーニングをあきらめると、筋力低下の不安によるストレスが生じます。ですから平日は仕事に打ち込み、休日は家でただだらしなく、めいっぱい遊ぶことでバランスを取っています。今後も、トライアスロンは、肉体と精神力が維持できる限り、人生の目標として挑戦して行きます。

読者の方にはさまざまな趣味をお持ちの方がおいでかと思ひます。  
編集室では本コラムへのご投稿を心よりお待ちしております。