



①
スタート地点。
焦らずに深呼吸!



②
道幅広く、見通しが良い。
前方に出ていくチャンス!



③
ここから下り区間。
コース取りに気をつけよう。



④
この先、右コーナーからの上り。
コース取りに気をつけよう。



⑤
野球場入口。
ショートコースはここを左折。



⑥
野球場の周囲は緩やかなカーブ
が続くので無理な追い越し禁止。



⑦
トイレ横。ここからの無理な追い
上げは危険。冷静に走ろう。



⑧
ラスト250m。緩やかな上り基調。
無理な追い越しは危険!



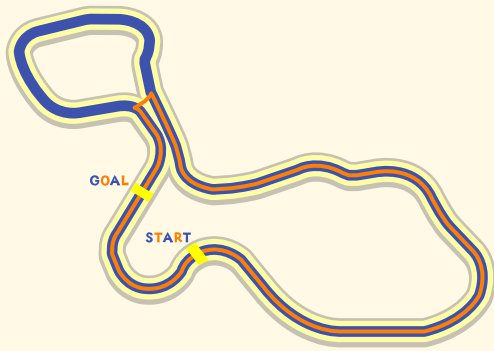
⑨
ラスト150m。ショートコース出口。
アウトラインは逆バンクに注意!
ゴールスプリントはまっすぐ走ろう。



⑩
ゴール! 直後に左カーブがあるので、走行ラインをキープしよう。
橋の上はスプリントが見られる絶好の観戦ポイント。



⑪
ゴール後はここから左にゆっくりと
芝生エリアに入ろう。



【安全に走るために】

コースマップ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。

それはコース一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遅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。

大会当日、試走時間を計5回設けていますので、まず試走は必ず行いましょう。その際のチェックポイントは次の2つです。

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）

試走でコースの内容を暗記します。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。

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

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が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、路面の凸凹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. 無理な追い越しや割り込みはしない

基本的にコース全体において守るべき事ですが、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！無理な追い越しや割り込みが原因で転倒事故が発生しやすいポイントです。

B. しっかりと前を見る

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. 試走時のチェックポイントを思い出す

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も死角が出てきます。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。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。特にクリテリウム競技を想定し10～20周ほど徹底してコースを観察します。ぜひ安全のために試走時間を活用してください。