

「Ride-Around 青森：準備編」

昨年（2019年）の11月にJUCAを立ち上げ、日本で初めてRAAM予選会「Ride-Around 青森」が開催できることになった。自身ライダーとして参加しても良いという承諾を、マヤさん・本多さんから頂いて、準備に取り掛かる。その顛末をレポート。

2000年に出たカリフォルニア州での500mileのレースを最後に、バイクライドはお休みしていたので、機材・ウェア・その他諸々、一からやり直し。それでも2007年まではウルトラマラソンの大会に出ていたから、体力面の不安は全くなかった。

継続的にランニングは続けていたので、RAAに出ることを決めてからも、1月・2月はランニング練習のみ。2月にインドアトレーナー神楽を購入する。が、バイクシューズ（タイム）の皮革部分が劣化してひび割れ状態。表面の皮革を落として、バックスキンみたいにしつつ、剥がれかけていたシューズの底をボンドで接着しつつ、道具を用意する。一枚だけ残っていたバイクパンツ（沢山持っていたのに見当たらない・捨てた記憶がない）を使って。



タイムのシューズ

3月21日からインドアトレーナー神楽に乗り始め。

始めはポジション合わせ兼ねて、30分くらいから。サドル変えたり（Velo Plush）しつつ。

4月に入り、インターバル練習を加えて、月間856kmまで距離延ばす。

4月23日からZWIFT始める。ここからいろんなコースを試すようになった。まだ、iPhoneで対応。

4月29日ようやくPCからZWIFTにつながり、以降PC画面を見て練習できるように（使わないのでアンインストールしたゲームソフトが必要で、再インストールしたら、難なくZWIFTにつながる）これはトレーニングソフトではなく、ゲームなんだと認識。

5月の連休中に100km越えライドを何度かやって、耐性（フィジカル・メンタル）を上げて行く。痛みとか、補給物とか、テスト兼ねて。

インドアトレーナー専用にズノウのアルミフレーム、ソフトライド仕様を使う。8段フリー。というか、現状これしか乗れるのがなかった。



ズノウのバイク

5月はほぼ毎日 ZWIFT。月間走行距離 2000 km 達成！と思ったら、1999.2 km、計算間違い。実走は2回のみ、フラットペダルにランニングシューズで、天白川河川敷のループを 35 km 乗って、直ぐにランニングへ移るコンビネーション練習。基礎体力アップと、暑さ対応兼ねて。

6月は、全て ZWIFT。インドアトレーナーのみで、1528 km。ランニング練習を所々に入れて、暑さ慣れ（月間走行距離 54 km 程度）。梅雨入り。ZWIFT の平均ワット数 200 ワット超えが出来るようになってきた。コース設定（フラットコース）によるが。

7月、そろそろ実走増やさないと、と思いつつ、ZWIFT。1日に2回（お昼と夜）乗ったり、ひたすら距離延ばし、月間走行距離 2004 km。15日に1回のライドで初めて 100 マイル超え、乗れた。全てインドアトレーナー。他にフィジカルトレーニングとして、4月以来3カ月ぶりのボディパンプのレッスン再開。まずは30分クラスだが、マスク着用でしんどい。ここ約20年間で、ボディパンプのレッスンは、3カ月も開いたのは初めてじゃあないかな？

8月、普段の ZWIFT メインは変わらず。8日、9日の週末に実走。実際に青森で使うドバツツ2号の試走兼ねて。まず8日土曜日、奥矢作湖の周回コース。1周 20 km を 10周で 200 km 超え予定。2000年のファナスクリーク 508（10月）、以来のロングライド。①ポジションの確認、②ウェアの確認、③補給物のテスト、④平均速度 30 km/h、⑤機材のテスト、を目的に。前半5周 100 km までは順調。6周目にトイレストップと羊羹補給。水は適宜。足底部に痛み有り。立ちこぎの時の腕の疲労、ちょっと情けない。路面が粗く、RAAM の練習には最適だが、振動が体と足底部に堪える。202, 5 km で6時間50分ほど。止まったのが6分半。テストライドとして OK！

翌日、9日日曜日奥矢作湖周辺。この日の目的は「上り坂」対応。ギヤ比の設定を決める。3 km の上りを計3回中心に、101, 8 km で4時間36分。止まったのは4分。獲得標高 2002 m。フロントギヤ 52 x 36 を 50 x 34 に変えることにした。速度 45 km/h 以上は踏まない選択。

次の週、15日土曜日、奥矢作湖周辺で 73 km ライド。16日日曜日 88 km ライド。実走は計4回やれた。

青森までの最終1週間、18日火曜日ボディパンプのレッスン30分とランニング練習 7 km。19日水曜日 ZWIFT 1時間。木曜日は荷物の準備、金曜日に現地入り。思いのほか涼しい。

霧に雨。名古屋との気温差 10°C 以上。暑さ対策に力を入れてきたのに、予想外だった。

（予選会ライド編に続く）