ＪＢＣＦ主催　ＪＰＴ登録チーム

ＥｓｐｅｒａｎｃｅＳｔａｇｅ／ＷＡＶＥＯＮＥ山口

２０１２年上半期
選手・活動レポート

Espérance Stage
WAVE ONE

作成者

地域密着型クラブチーム

ＥｓｐｅｒａｎｃｅＳｔａｇｅ

伊藤　翼（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

1.　　成績

3/4 きらら浜サイクルミーティング 3 月大会　ポイントレース　2 位
3/11 JBCF しもふさクリテリウム　予選敗退
3/18 第 17 回西日本チャレンジサイクルロードレース　A-E　36 位
4/7 JBCF タイムトライアル南紀白浜　10 位
4/8 JBCF 白浜クリテリウム　48 位
4/21 JBCF 群馬 CSC ロード-1　68 位
5/6 きらら浜サイクルミーティング 5 月大会　6 位
6/17 JBCF 富士山ヒルクライム　71 位
6/24 JBCF 東日本ロードクラシック群馬大会　DNF
7/1 JBCF 西日本ロードクラシック広島大会　DNF

2.　　戦評

前半は最低限完走しつつ、西日本クラシックでの 10 位台完走を目標として望んだが、満足な結果は得られずに西日本クラシックもリタイアとなった。5 月まではチームのポイントを稼ぐ意味でも積極的にレースに参加し、ポイントを取る事が出来たが、レースレイティングの高い群馬、広島でコンディションを崩してポイントを取れなかったのが悔やまれる。後半は乗り込み等ベース部分の練習を 1 から積み上げ、得意なサバイバル的な展開となるレースで結果を残したい。

3.　　下半期目標

全日本実業団、輪島ロードでの 10 位台完走
ジャパンカップ入賞

井上　無我（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

上半期成績
第 1 回 JBCF しもふさクリテリウム　30 位
第 2 回 JBCF 白浜クリテリウム　　DNF
第 4 回 JBCF 群馬 CSC ロードレース Day-1　32 位
第 46 回　JBCF 東日本ロードクラシック　群馬大会　DNF
第 46 回　JBCF　西日本ロードクラシック　広島大会　DNF

・上半期戦評
シーズン当初はクリテリウムで，比較的短距離のレースが多かったため何とか決勝に残り，完走することができた．ロードレースが本格的に始まってからは思うような成績が残せていない．
・下半期目標
後半も引き続き積極的なレースを心がけ，20 位以内完走を目標としていく

向山　浩司（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

2012 年シーズン前半レースレポート

1/5(日)　GP ミストラル第 4 戦　:　カテゴリー1/7 位
タイヤ選択に失敗して苦戦したものの、まずまずの成績。

2/11(土)　シクロクロス TOKYO　:　エリートクラス/20 位　エンデューロクラス/優勝
エリートクラスは本場ヨーロッパで走るトッププロに 2LAP を喫する。その後開催されたエンデューロではメカトラで出遅れるものの後半は独走して優勝。お台場で開催された注目の大会。レインボーブリッジをバックにした立派な表彰台は気持ち良かったです。

3/4(日)　東京シクロクロス　:　A クラス/2 位
前年優勝者として招待選手として出場。同じく招待選手として MTB 国内トッププロの山本和弘選手が参加しており、この格上の選手に対してどう挑むか問われるレースだった。
スタートからハイペースで先行しトップを独走するも､中盤に山本選手に交わされて 2 位。大方の予想通りの結果だったが、前年優勝者としてもっと山本選手を苦しめる走りがしたかった。

3/11(日)　第 1 回 JBCF しもふさクリテリウム　:　J プロツアー/予選落ち
得意のクリテリウムなので年初からずっとこのレースに向けて準備をしてきたが、予選ゴール前で前走者に行く手を阻まれてゴールスプリントが出来ず、そのまま予選落ち。

4/7(土)　第 1 回 JBCF タイムトライアル南紀白浜　:　J プロツアー/10 位
チームとして、殆どぶっつけ本番で挑んだレースだったが、直前試走でフォーメーションの確認やペース配分を入念に打ち合わせ、本番に臨む。
直前の打ち合わせ通りにきれいなローテーションが出来て、各選手が良く粘り、終盤まで 5 人で進む。最終周回にペースを上げて、山本・伊藤・向山の 3 名でゴールに入り、10 位。とても良いチームワークが発揮出来たが、まだまだトレーニング次第ではタイムを短縮できる手応えを感じた。前後のチームとタイム差が拮抗していたので、来年はさらに上位を狙いたい。

4/8(日)　第 2 回 JBCF 白浜クリテリウム　:　J プロツアー/予選落ち
初戦に続いて予選落ち。得意のクリテリウムのはずが位置取りが悪かった。
この敗戦で色々な課題を付き付けられ、上半身の強化などトレーニングの見直しのきっか

けとなった。

4/21(土)　第4回 JBCF 群馬CSCロードレース　:　Ｊプロツアー/64位
個人的には、ずっとクリテリウムのトレーニングに特化していたので、群馬の長距離レースは「完走狙い」で出走し、終盤のスピードアップに付いていけずギリギリでの完走を果たす。内容的には今の自分のコンディションから言えば妥当なレースだったが、欲を言えば、もう少し粘りのある走りがしたい。
それ以上に明るい話題はチーム全体として、7人出走で完走が5名。これはクラブチームとしては評価出来る結果だと思う。こう言う完走率が低い長距離レースで何名も完走できると個人個人も攻めた走りがし易くなる。

5/26(土)　2DAY`S in 木祖村1日目　:　スプリント賞3位
スプリント賞狙いで出走。オーベストと2対1になってしまいスプリント賞3位と出遅れる。

5/27(日)　2DAY`S in 木祖村2日目　:　ＤＮＦ
スプリント賞の逆転を狙い出走したものの、作戦ミスとマークのきつさに苦戦。何も出来ずにリタイアに追い込まれた。こう言う、Ｊプロツアーよりレベルが下がる、自分で組み立てないといけないレースで、積極的な走りをしないといけないことを痛感。

6/24(日)　第46回　JBCF 東日本ロードクラシック　群馬大会　:　Ｊプロツアー/ＤＮＦ
体調不良でスタート。前回のレースの反省を踏まえて序盤は積極的に走ったが、レース展開に影響を与えるような走りは出来ず、無駄足を使ってしまった。そしてレースがペースアップした時に対応できずリタイア。

7/8(日)　GPミストラル第1戦(サマークロスシリーズ)　:　カテゴリー1/8位
秋からの本格的なレースに向けてのプレシーズンレース。様々なミスを犯し、いくつもメカトラが発生したが、本格的なシーズンを前に良いテストにはなった。
このレースで感じた機材面、技術面の改善に努めて秋のシーズンインを迎えたい。

【総評】
2012年、年初は通常通りシクロクロスに取り組み、春先のクリテリウムに繋ぐスケジューリングでトレーニングを進めてきました。
シクロクロスシーズン後半はマシンを壊したりトラブルの出るレースが続きましたが、シクロクロスTOKYOのエンデューロ優勝や東京シクロクロス2位と幾つか成

績を残すことが出来ました。

シクロクロスシーズンから高いコンディションを維持して、Ｊプロツアー開幕を迎え、下総クリテリウム、白浜クリテリウムと得意のクリテリウムで成績を残すことを狙っていましたが、予選のゴール前でのポジショニングなどに失敗し、2戦とも予選落ち。得意のクリテリウムを最悪の形で落としてしまいました。

その後、クリテリウムの失敗から色々改善点を探り、パワートレーニングの導入や上半身の強化などに取り組んでいます。
特に上半身の強化は主にウェイトトレーニングで行っています。通常はレースシーズンに入るとウェイトトレーニングは行わない選手の方が多いのですが、スプリントを重視する場合は体重が増加してもウェイトトレーニングに取り組むことがあります。ウェイトトレーニングでも強化は効果が出るまでに時間がかかりますが、始めて数ヶ月が経ち、スプリントに使える身体が出来上がってきました。

今後のスケジュールとしては8月の湾岸クリテリウム、10月の知多半島クリテリウムを中心にＪプロツアーのクリテリウム残り4戦に勝負をかけていきたいと思います。
その後はシクロクロスシーズンに突入。
人気が高まっているシクロクロス競技で少しでもアピールできるよう頑張ります。

江下　健太郎（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

エスペランス・スタージュ／WAVE ONE／山口 ＪＰＴ所属

・２０１２年上半期報告
私は、４月の群馬ＣＳＣロード、６月の栂池ヒルクライムの２戦に出場しました。
群馬は体調不良の為リタイヤ、栂池も８１位と全く振るいませんでした。申し訳ありません。
これは今年より自身でバイシクルショップをもったことによるトレーニング不足や遅れが原因として大きく、この夏までは計画的にベーストレーニングをメインに行ってきました。
お店も半年が過ぎ、やっとリズムがつかめてきて、身体もだいぶ反応が良くなっています。
私はマウンテンバイクの方をメインに戦っておりまして、今後も出場できる実業団レースがあまりありませんが、走れるスケジュールのレースには積極的に出たいと思っています。
サポートをいただいていることに心より感謝をして、トレーニングからレースまで高い意識を持って行動していきたいです。
シーズン最後までよろしくお願い致します。

山本 敬（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

2012 上半期活動レポート

成績
タイムトライアル南紀白浜 10 位（チーム TT）
準備不足でチームに迷惑を掛けないようにとレースに臨んだが、得意なタイムトライアルということもあり、切れることなく最後の 3 名に残ることが出来た。チームとしても目標の 10 位以内を確保できたことが良かった。

群馬 CSC-1
DNF
完走率の高いレースで完走できなかったことが悔やまれる。

東日本ロード
DNF
前回にも増して準備不足を痛感した。

上半期戦評
シーズンに入ってから調子を上げていくつもりだったが、慢性的な練習不足によりシーズン当初の方が調子が比較的良かったという結果となってしまった。
また、レースの参加数もこれまでに無いほど少なくなってしまった。

下半期目標
とにかく、練習時間を確保して、得意な TT チャンピオンシップで上位に入ることを目標としたい。
さらに、最終戦の輪島での完走を目指します。

清水　英樹（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

・上半期成績

西日本チャレンジ（3/18）　　：３２位
白浜チームＴＴ（4/7）　　：１０位
2Days 木祖村（5/26～27）　　：総合３位・オーバー４０_１位
栂池ヒルクライム（6/10）　　：１７位（53 分 25 秒）
富士ヒルクライム（6/17）　　：９位（46 分 51 秒）
東日本ロード群馬（6/24）　　：３８位
西日本ロード広島（7/1）　：１１位

・上半期戦評

西日本チャレンジ　　：練習量の少なさが結果に表れ、例年と変わらない成績でした。
白浜チームＴＴ　：一度も合同練習をしてない割には走れたような気がします。
木祖村 1a_１０位：目標より 30 秒ほど速いタイムで、自分でも以外でした。(12 分 2 秒 93)
〃　1b_１４位　：先頭集団内で走り、翌日のレースで上位を狙える位置まで順位を上げる。
〃　2 ___８位　：序盤、スプリント賞狙いの逃げが決まる。
中盤、自分とアクアの選手２人で追いかけ、途中 1 人になるが追い付き３名になる。更に後ろから名が追い付き６名の逃げ集団を形成し逃げ続ける。
終盤、リーダーを含む追走集団に追い付かれるが、８周、１０周、１２周のボーナスタイムを稼ぎ、集団内でゴールすれば総合３位とオーバー４０優勝が確定なので、そのまま集団に留まりゴール。
栂池ヒルクライム　　：体調は万全ではなく、スタートから遅れる。
慌てず諦めず、自分のペースを保って中盤は無理をせず、終盤もペースを落とさず福島選手や真理選手と同じグループでゴール。ただ、余力が残っていたので、もっと頑張れたかも知れません。
富士ヒルクライム　　：アップ中は脚が重く不安でしたが、結果は９位という好成績でした。
ただ、タイムは自己ベストに１分以上及ばなかったので、有力チームが参加してなったのも要因だと思います。
東日本ロード群馬　　：気温が高く、熱中症などによる体調不良でリタイアする選手も多数あったと思わる。

最終周で落車に巻き込まれましたが、兎に角ねばって完走しました。
西日本ロード広島　　：序盤のハイペースで集団が分断され、自分は第３集団に取り残さる。
ペースが落ち着き始めた頃から前を追いかけ、逃げ集団に続く第２集団に合流して周回を重ね、残り２周でガンウェル・小嶋選手と飛び出し先頭集団を追いかけましたが追い付けず、後ろからブリッツェン・増田選手を含む３名に追い越され、一桁ならず。でも、飛び出してからは苦しくも楽しかったです。

（上半期総評）　：今年の冬は雪が多く、練習量が確保できなかった割には去年以上の成績。
木祖村はレース２週間前に気管支炎で練習が出来ないまま参加しましたが、結果は予想以上で自分でも不思議な感じがします。もしかしたら、歳を重ねるにつれて疲労が残ってない方がパフォーマンスは良いのかもしれません。

・下半期目標

下半期はＴＴチャンピオンシップ、経済産業大臣旗チャンピオンシップ、輪島ロードに参戦予定です。
全て２０位以内完走を目指します。

西川　昌宏（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

・上半期成績
きらら浜サイクルミーティング 3 月大会　個人 TT4 位、ポイントレース 3 位
第 1 回 JBCF しもふさクリテリウム（E1）　優勝
第 17 回西日本チャレンジサイクルロードレース（エリート）　14 位
タイムトライアル南紀白浜（E1）　7 位
白浜クリテリウム（E1）　52 位
フランス遠征　最高位 4 位（カテゴリー2・3・ジュニア）
第 46 回 JBCF 西日本ロードクラシック広島大会（P1）　DNF

・上半期戦評
実業団緒戦のしもふさ（E1）で優勝し、リーダージャージを獲得。
白浜でジャージを守りたかったが、個人 TT で 7 位と結果を出せずに失ってしまった。
その後は Esperancestage のフランス遠征に申し込み武者修行を行う。
アマチュアカテゴリー3 に登録し、様々なレースを体験した。
一時帰国の西日本ロード（P1）では上位を狙ったが、落車による機材トラブルも影響し DNF となった。

・下半期目標
フランス遠征での 1 勝。
帰国後の P1 レース 20 位以内完走。

藤田　信一（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

下総クリテ　　ＤＮＦ
シーズン初戦ですが、充分な準備が、出来て無く、予選落ち

南紀白浜ＴＴＴ　　１０位
初の白浜コースとチームＴＴ時間的に、チーム合同での練習は、不足してましたが、以外と上手くいきました。

南紀白浜クリテ　　３７位
単純なコースでしたが、コーナーワークが、上手くいき、いいリズムで、走れました。

群馬ｄay１　　４２位
ロードコース初戦だったので、完走目標で、走り始め、展開的にも上手く合わせて走れたので、完走しました。

栂池ヒルクライム　　７９位
自分のベストタイムから、６分近く遅く集中出来てませんでした。

富士ヒルクライム　　７３位
前週から、コンディションは、回復せず、ベストから、４分遅れでした。

東日本 群馬　　ＤＮＦ
今回は、逃げに、乗りたかったが、ポジションが、悪く乗れず、後方集団 しかし後方集団も不安定で、耐えられずに、千切れて終了。

西日本 広島　　ＤＮＦ
次回の広島が、あるので完走目指してスタートしましたが、三段坂の最後が、どうしても遅れがち一度切れたが、何とか戻したが、乗りきれず終了。

石川ロード　　ＤＮＦ
今回は、タイムアウトが、きついので、逃げに、乗るのが、目標。
３周目逃げに、ブリッジかけるがあと一歩で、追いつけず集団に、戻ろうとした所で、後ろからアタックが、かかり集団に、着ききれず、第三集団に、ギリギリこらえたが、上手く強調した走りに、成らずタイムアウト。

全日本　　ＤＮＦ
２５０キロは、走り切れ無いと思いファーストアタックに、乗る事に、集中して、上手く乗れたので、１００キロ以上逃げたのは、いい経験に、なりました。

前半戦を、終えて…
スピードに、上手く乗せる、走りとポジション、そして力を使う所、抜く所コースの走り方が、いいリズムで、行けた時に、完走した感じでした。

後半戦にむけて…
今シーズンのランキングの目標　５０位
ここ数戦のＤＮＦで、ランク外に、もう一度コンディションを、立て治して集中して走れるように、頑張りたいと思います。

奈良　浩（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

2012 年度上半期活動レポート

2012/07/14

お世話になっております。2012 年度ロードレース活動へのサポートありがとうございます。上半期の活動結果・下期の目標・サポート品の使用レポートを以下のようにさせていただきます。

上半期成績
2011/3/11 第 1 回 JBCF しもふさクリテリウム 28 位（出走総数 96 名 決勝完走 49 名）
2012/4/7　第 1 回 JBCF タイムトライアル南紀白浜 10 位（出走 16 チーム）
2012/4/8　第 2 回 JBCF 白浜クリテリウム 予選落ち（出走総数 90 名 決勝完走 49 名）
2012/4/21　第 4 回 JBCF 群馬 CSC ロードレース day-1 21 位（出走 125 名 完走 69 名）
2012/6/10 第 16 回 JBCF 栂池高原ヒルクライム 54 位（出走 88 名 完走 88 名）
2012/6/17 第 9 回 JBCF 富士山ヒルクライム 56 位（出走 89 名 完走 89 名）
2012/6/24 第 46 回 JBCF 東日本ロードクラシック群馬大会 25 位(出走 127 名 完走 48 名）
2012/7/1 第 46 回 JBCF 西日本ロードクラシック広島大会 DNF（出走 88 名 完走 37 名）

2012/7/１時点で JBCF P1 個人ランキング 55 位

2012/5/26-27 2days race in 木祖村
個人 TT 42 位
ステージ 1b 5 位（出走 116 名 完走 81 名）
ステージ 2 31 位（出走 80 名 完走 52 名）

2011/12/18 平成 23 年度埼玉県クリテリウム第 1 戦 5 位（出走 50 名 完走 30 名）
2012/1/8 平成 23 年度埼玉県クリテリウム第 2 戦 5 位（出走 50 名 完走 32 名）
2012/1/29 平成 23 年度埼玉県クリテリウム第 3 戦 7 位（出走 55 名 完走 33 名）
2012/3/4 平成 23 年度埼玉県クリテリウム第 4 戦 3 位（出走 50 名 完走 23 名）
平成 23 年度埼玉県クリテリウム シリーズ総合 2 位

上半期戦評
クリテリウム

緒戦のしもふさクリテは最低限の目標である完走はできましたが、高ポイント圏内の 20 位以内には入れずに単なる完走で終了でした。シーズン緒戦ということとコース的に激しい展開となり、前々に位置取れなかったのは反省です。
同じミスを繰り返してしまい、白浜クリテでは予選落ち。

ヒルクライム
苦手のヒルクライムは去年比でのタイム向上を目指しました。結果的に栂池・富士山とも去年より速いタイムでは走れましたが P1 レベルでは勝負にならない程度で、今後の登り強化の必要性を感じました。

ロードレース
群馬 CSC の二戦とも全日本クラスの強豪選手が揃いましたが、どちらのレースでもメイン集団で展開に乗って走れました。day-1 ではメイン集団からルビーレッドジャージの辻選手とともに飛び出して先頭集団を追走し、EsperanceStage WAVE ONE 山口の存在感をアピールできたと考えます。
URL=http://www.cyclowired.jp/?q=node/81807
URL=http://www.cyclowired.jp/?q=node/81808

いずれも高ポイント圏内の 20 位にわずかに届きませんでしたが、内容的には個人的にも納得しています。

広島でのレースは一週間前の群馬レースの疲れが抜けきれず、序盤で遅れて DNF。

2days race in 木祖村
個人 TT に弱い私は総合成績には絡めないので、ステージ狙いと総合を狙える清水選手のサポートに回りました。ステージ 1b では学生以外では最高順位の 5 位。

埼玉クリテリウム
冬場の練習レースではありますが、ブリヂストンアンカー・U23・cannodele space zeropoint など強豪選手が多く出場するレベルの高いレースでもあります。ここで cannodele space zeropoint 小室選手に続いて総合 2 位になれたことは非常に自信になりました。

下半期目標
八月のクリテリウム二戦はいずれも完走以上の 20 位以内を目指します。
石川・経産旗ロードは完走を目標とし、最終的に JBCF 個人ランキング 50 位以内を目標とします。

福原　大（所属　EsperanceStage/WAVEONE 山口）

『上半期成績』
・下総クリテ（E2）
37 位
・チャレンジロード
DNF
・群馬 CSC ロード day1（E2）
3 位
・群馬 CSC ロード day2（E1）
1 位
・全日本選手権ロード
DNF
・栂池高原ヒルクライム（P1）
52 位
・富士山ヒルクライム（P1）
64 位
・東日本ロード（P1）
DNF
今シーズン E2 からスタートし、目標としていた P1 に群馬 CSC ロードの 2 日間で昇格することができた。
上半期で目標を達成することができたので、下半期は P1 で 30 位以内に食い込めることができるように
準備していきたい。