

2016 年度 北海道科学大学 自転車同好会 活動報告

平成 28 年 12 月 19 日

雪嶺会 様

本年度の北海道科学大学自転車同好会に対する温かいご支援、誠にありがとうございました。皆様のご支援を受けまして、私たちは、数多くのレースに参戦させていただきました。ここに本年度の活動をご報告させていただきます。

レース班は、今シーズンの最大の目標でありました、ツールド北海道の学生選抜に選手を送り込むことに失敗し、また市民レースにつきましても各カテゴリー入賞も少なく、納得のいく結果を出すことができなかったと感じています。来年度につきましては、レース班を立て直すべく、S-3 カテゴリーの選手の人数を増やし、その中から上位カテゴリーで走ることのできる選手を生み出して成績に繋げて行きたいと考えています。

ファンライド班は、ツアーオブカムイのサポートや自転車の交通安全啓発活動に積極的に参加し、競技以外の自転車の楽しみ方や、安全意識の向上に努め、活動しました。

来年度の予定としまして、ツアーオブカムイのサポートや交通安全啓発活動を継続し、新たにエンガルサンロード、サロベツ 100 マイルロードレース、ツールド北海道市民大会へのチーム全体での遠征による参戦を予定しています。また、MTB ダウンヒル選手である北村匠世の全日本選手権出場をサポートする予定です。

本年度に引き続き、雪嶺会様には今後ともご支援を賜れば幸いです。ここにお願いを申し上げる次第です。以下に 2016 年度の主な成績をお示いたします。

記

3 年	大加瀬将	サロベツ 100 マイルロードレース S-2	2 位
3 年	大貫六花	サロベツ 100 マイルロード TT Lクラス	2 位
		サロベツ 100 マイルロードレース Lクラス	2 位
		札幌市民体育大会サイクルロードレース Lクラス	2 位
1 年	北村匠世	DoRide XC 土幌大会 エキスパートクラス	2 位
		DoRide XC サイクルファクトリーカップ	
		エキスパートクラス	優勝
		ダウンヒル 天狗山大会 エリートクラス	優勝
		Cup du Japon ウイングヒルズ白鳥リゾート大会	
		チャレンジクラス	3 位
1 年	森川美緒	モエレ沼 タイムトライアル Lクラス	優勝

以上

北海道科学大学自転車同好会 2016 年度 活動実績報告

4 月

- 3 日 新入生入学
- 29 日 新入生歓迎会

5 月

- 8 日 道新杯サイクルロードレース
- 15 日 ツアーオブカムイ札幌大会
- 29 日 ツアーオブカムイ十勝岳大会

6 月

- 5 日 藻岩ヒルクライム
- 12 日 XC 土幌大会
- 13 日 交通安全啓発活動 in 手稲
- 19 日 エンガルサンロード
- 26 日 留萌新聞社ヒルクライム タイムトライアル

7 月

- 3 日 XC サイクルファクトリーカップ
- 10 日 天狗山ダウンヒル
- 24 日 サロベツ 100 マイルロードレース
- 31 日 XC ホワイトラインバイシクルカップ

8 月

- 21 日 ニセコヒラフカップ
- 28 日 モエレ沼タイムトライアル
ツアーオブカムイ石狩大会
- 30 日 十勝岳合宿

9 月

- 2 日 ツールド北海道市民レース
- 18 日 Coupe du Japon
ウィングヒルズ白鳥リゾート大会
- 25 日 札幌市民体育大会サイクルロードレース
コメンサルカップ
北海道スイーツライド

10 月

- 16 日 ツアーオブカムイ空知滝川大会

以上

北海道科学大学自転車同好会では、8月29日から8月31日の2泊3日で上富良野町にある国立大雪青少年交流の家で合宿を行いました。合宿の1日目は滝川～十勝岳温泉間の約100kmを自走しました。当日の朝は札幌駅から滝川駅までJRで輪行し、午前10時滝川駅を出発。この時に正しい輪行の仕方を覚えることができたことは今後の活動に大いに役立つと思う。当日は風が強く、20kmと30km地点で体力を削られて離脱者が出た。私は初心者だったので、列の真ん中で前の人のペースに合わせることを常に意識していたので最後まで走りきることができたのだと思う。80km地点までは平坦で景色も楽しむことができたが、最後の十勝岳に差し掛かった時は足が回らなくなり、1kmがとても長く感じ、日常生活では感じることをできない達成感を味わえました。また先輩にペダリング時に左右に揺れていることを指摘されたので、長距離を安定して走るために体幹を鍛え、自転車を長時間支える力を付ける必要を感じました。

2日目は天候が不安定で前日の夜から雨が降り続いていた。風も強く、山の上に宿泊施設があるため気温もとても低かった。午後から防寒対策をしっかりとし、大雪青年の家～十勝岳温泉間の約20kmの山道を往復した。雨と風の強い中で坂道を下るのは多少危険ではあったがよい練習になった。雨の中での体力の削られ方やブレーキの感覚は全く違ったものだったので普段の練習とは異質の、とてもよい経験となった。

3日目は前日の暴風雨の影響で南富良野の住宅街が浸水し、橋が崩落するなどの被害が出ていたため、安全を考慮して車で札幌まで帰宅しました。

次回は来年のゴールデンウィーク期間や夏休み後半に日帰りか1泊2日でのロングライドを計画している。これからは北海道知ることを目標として活動していき、小樽や帯広、宗谷岬にも行ってみたいと思います。



僕は今年から北海道科学大学自転車同好会というチームで今シーズン MTB レースに参戦しました。今シーズンはダウンヒル5戦、クロスカントリー3戦出場し、道内のダウンヒルシリーズ戦では念願のエリート優勝、クロスカントリーではエキスパートで優勝しエリート復活という個人的なシーズン目標を達成することができました。さらに、全日本のシリーズ戦 coupe du japon に初参戦しチャレンジクラス3位という成績を収めることができました。

しかし、全日本では難易度の高いコースを最後まで攻めきれず、本州の同世代の走りに圧倒されとても悔しい思いをしました。今シーズンのダウンヒルの僕の走りは勢い任せな走りで、ストレートでは全力で漕ぎ、ロックセクションは腕で衝撃を受け止め、コーナーでは突っ込み重視な荒い走りでした。すべてが上手くいけば優勝できるだけのタイムを出す走りができますが、突っ込みすぎてコースアウトしたり、衝撃を受け止めきれずクラッシュしたりと、結果的にはミスが多い走りになってしまいます。道内レースで優勝はできたものの、クラッシュやコースアウトにより4位が2回やパンクで最下位と安定して結果を出すことができませんでした。その改善が僕の来シーズンの課題だと考えています。さらに、上半身の筋力をアップして柔軟なバイクコントロールができるようになれば安定した速い走りができると思います。そのためにも冬の筋トレを頑張っていこうと思います。そして来シーズンは全日本選手権、coupe du japon といった全国の舞台で活躍することを目標に練習していきます。



ツアーオブカムイの活動報告

1年 黒畑広希

10月16日に初めて、ツアーオブカムイ滝川大会のサポートライダーを行いました。今回は、前日にコースの試走を行いました。サポートライダーを勤めるにあたって、コースを覚えると共に、いつも以上にコースの路面状況を見ながら普段なら気にしないような段差や、上り坂の長、下りの注意点などをいつも以上に気をつけて走りました。翌日の大会では、参加者の方とコミュニケーションをとりながら、完走できました。コースについて自分の言葉でギヤを軽くした方が楽に登れることや、ペースについてアドバイスを伝えることができました。

世代の違う方々と一緒に走ることは、いままで経験したことがなく、とても新鮮で、良い経験になりました。自転車は年齢、性別に関係なく、楽しむことができると改めて感じました。この経験を生かし、部活での活動の幅を広げ、安全に自転車を楽しみたいと思います。

スイーツライドの活動報告

1年 渡邊隼人

9月25日に空知地方で開催された、スイーツライドに参加してきました。自分はミドルグループの先導を担当しました。担当したコースは滝川から赤平方面を通過し滝川に戻る、約80kmのアップダウンが多いルートでした。先導は初めてでしたが、多くの方のサポートやアドバイスもあり、参加者の方々、全員をゴールさせることができよかったです。また参加者の皆さんとしっかりコミュニケーションを取れたことです。中には連絡先を交換してくださった方もいました。

反省点は後半のペース配分だと感じました。風が強かったため、遅めのペースで先導しているつもりでしたが、グループの後方の方々には厳しいペースだと先輩に指摘されました。先導はとても責任が重く、普段の練習の何倍も神経を使い走ることになるので、普段の練習から集中して走る意識を高めて行きたいです。

今年の活動をしっかりと、来年の活動に生かして生きたいと思います。

