

レースっていいよね
第32回 「リズム、バネ、慣れ」の巻

今、インラインスケートにはまっている。

それもフィットネス(ローラーブレードとかね!)じゃなくて、エクストリームの、ハードでガンガンなヤツだ。このクツは何を隠そう前ちゃんからのお下がりで、ヤツが激しく使ってたお陰でボロボロで結構クラッシュしている。

そのせいで、ぱっと見連中には「おっ! そんな所が減ってるとは、やるな、コイツ」的に見えてしまうようだ。クツのつぶれ具合の割に、履いてる私は超ビギナーなので、最初の頃はペンギンさんのようだったに違いない。今では練習の甲斐あって多少コントロール出来るようになり、岩飛びペンギン位にはなっただろうか。

さて、如何なるスポーツに当てはまるのだが、技術を上達させるのは本当に大変だ。しかも、普段の基礎体力や柔軟性が伴わない上でとなると尚更である。自慢じゃないが、体力テストの立位体前屈測定などでは超マイナスのデータしか持たない私だ。それでも学生時代はまだ体も言う事を聞いてくれたが、最近「老化現象」ってのを感じずにいられない。

考えてみれば、クルマの生活に頼りだしてから、一気に身体能力が落ちた気がする。それまではバイクか脚の生活のみだった訳で、この頃はかなりの無茶もして来た。真冬の、しかも3~40 cmある積雪の中「嗚呼、野麦峠」よろしく、オートバイで峠越えを敢行したり、くしくも高校時代はマウンテンバイクのレースに夢中になっていたから、日頃のトレーニングも決して欠かさなかった。

自転車でちょっと出掛ける感覚で、100キロ近くの道程を軽くこなしていたのだから、若さというのは恐ろしい物である。ちなみに、ロードレーサーなどの自転車に乗るヒトは「たかが100キロごとき」と笑うだろうが、あくまでも舗装路ではなく、主として山道、峠道、獣道の類であることを断っておきたい。

それがどうだ。

へなちょこな今となっては、スケートで30分も練習すると息も上がってかなりバテる。体力だけでなく、とみに感じるのは、体にバネが無い。硬い。厳しい現実と直面する一瞬だ。

そして、たまに自転車でチョコッと走ってみる。「昔取った杵柄」じゃないけど、色んな技をやってみる。……。

出来ない。

バイク系のトライアル的な技は身体の本バネをフルに使うから、同じようにやってるつもりでもタイヤは浮かないし、とにかく言う事を聞いてくれない。それどころか、少しダートでスピードを出しただけで「怖さ」を感じてしまう。何とも情けない話だ。かつてはダウンヒル競技で「怖い物なし」の異名を持っていたのに……。

これもまた、身体の本バネが無いから路面の凹凸を吸収しきれずに、余計に「怖く」感じてしまうのである。更に、久しぶりの運転でスピードに対する「慣れ」が薄れてしまったことも大きな理由だ。

オートバイも全く同じで、身体が硬いとライディングのリズムに乗れないし、積極的に運転できず、また路面に対して「慣れ」るのにも時間を食う。結果、恐怖感などを感じてしまい、自らの限界点を早く迎えることになる。

乗用車でちょっと頑張る程度の運転では「器用さ」は身につくだろうが、本質的なトレーニングにはならない。大してGは出ないし、実際、いわゆる「速いクルマ」と呼ばれる潜在性能の高い乗用車ほど、大抵、

どんなヒトでもある程度の所まで走らせる事が出来る。

ところが、2輪は4輪ほど上手くいかない。運転手の性能が早い段階で随分はっきりと現れる。バイクがスポーツ性が高いと言われる由縁かもしれない。勿論4輪もドライビングを追求すれば、研ぎ澄まされたバランス感覚や、体力は必要不可欠だ。また、スピードに身体を慣らすのはあらゆるレーシングの世界で重要な事だ。

まあ、怠けグセがついて怖くなったマウンテンバイクの運転と、いつもギリギリの戦いの中にあるレーシングマシンの運転を同じ土俵で語るのは何ともはやではあるが、とにかく、日々のトレーニングというのは本当に重要である。



[GO to TOP PAGE](#)