

第1回対談 「高校生と自転車競技プロ選手」

自転車をはじめ、さまざまな「乗りもの」を愛する方々をお招きし、「乗りもの文化」の未来を語ります。
第1回は、「高校生と自転車競技プロ選手」。プロ選手と自転車好きな高校生3名が、夢と大切なことについて語り合いました。



ゲスト講師：小森 亮平 選手 愛三工業 AISAN レーシングチーム (左写真)

対談相手：高校生3名 (柴山君・中島君・ケント君)・OSCN代表片山昇

対談日：2015年10月 コスモス満開！秋晴れの日曜日

Aisan
www.aisan.net



(代表片山)：

みなさん午前中は、秋空の下、尾張旭市内の「キープレフトアクション左側啓発走行」に御参加頂き、ありがとうございました。自転車スポーツ好きな高校生3名も参加してくれたので、この機会に、ぜひ現役のプロ選手から、普段疑問に思っていることや、様々なアドバイスなどを伺う機会を設けました。よろしくお願ひします。

まずは、レースシーンが大好きな高校生の中島さん、質問をどうぞ。

(中島/右写真)：小森選手は、愛三工業の会社のロードレースチームのプロ選手ですよね。質問があるのですが、プロ選手は、社員として選手をしているのか、選手が社員の役割もしているのか、どのような形態でプロとして活躍されているのでしょうか？



(小森選手)：

現在、愛三工業では、社員と選手は、別の所属なんです。昔は、社員と選手を兼ねていた方もおり、選手として入社し、一日のうち、午後は、愛三の仕事をしている場合もありました。しかし、今はそういうことはありません。基本的には、高校のインターハイとか、アンダー23の全日本選手権や実業団とかのレースで成績を出してチームに入団ということが一般的ですね。

(柴山)：自分で志願して入るといのは難しいのですか？僕も、プロ選手への夢を持っていて、あこがれているので、教えて下さい。

(小森選手) :

そうだね、例えば、監督から認められるような強い選手がいて、愛三レーシングチームに入りたいという意思があれば、監督と話をし、条件が合えば入団できるし、お互いの条件が合わなければ入れないということになります。



写真右:小森選手ブログより
10月に香港で開催された
インターナショナルクリテ
リウムの模様



(代表片山) : さて、10月の香港のレース(写真上)では、小森選手と一緒に愛三工業レーシングチームの研修生の人と一緒に出場したそうですね。研修生と言うのはどのような制度なのですか？

(小森選手) :

僕らのチームは、UCIという世界自転車競技連盟に登録しているプロのコンチネンタルチームというカテゴリーに登録しています。そして、選手一人一人の名前が、その連盟に登録されています。シーズン中は、選手の入替えは自由に出来るものではありません。そうすると、チームとしてもこれからの若い選手を発掘するのに困ってしまう。なので、スタジエという研修生制度が有って、8月から12月まで、試験的に仮入部可能な制度があるのです。それで、大学生2人が仮入部したのです。

(代表片山) : なるほど、高校生のみなさんの自転車のロードレースや車のF1のレースなど、プロを目指したいという夢を持つことは、とても大切なことだと思うのです。ですが、日本では、自転車にしても、バイクにしても、車にしても、レースの世界への夢を実現する段階や文化的な土壌が十分ではないように感じます。小森選手から見て、ヨーロッパなどでは、若者がそのようなプロを目指すための段階的なステージが用意されていたりするのでしょうか？

(小森選手) :

そうですね、ヨーロッパは、そのシステムがしっかりとしていますね。国によってその内容は違いますが、特にフランスは優れていると思いますね。自転車のロードレースの場合、フランスでは、競技のカテゴリーが、アマチュアだけでも、6段階に分かれています。(ええ～そんなに！一同驚嘆) さらに、その中が、3段階ずつ2つに分かれています。日本では、走力が同じなら、アマチュアのレースで有っても、プロを目指している高校生から、例えば年に1回しか走らないホビーレースの熟年サイクリストまで、同じカテゴリーで一緒に走れる場合がほとんどですよね。ところが、先ほどの、フランスの6段階の中には、その半分の3段階が、プロを目指して頑張って走りますという人のアマチュアのカテゴリー、そして、もう一方の3段階が、プロを目指さず楽しんでスポーツする人のカテゴリーに分かれています。それぞれの3段階の中が、過去の競技成績でクラス分けされているという具合です。そして、このアマチュアの6段階の上に、プロの世界があるという訳です。それぞれの段階では、上のクラスのレースに出場するのに、レースで結果を残し上のライセンスを取得しないと出場できないという仕組みがあります。シーズンを通してのポイント制ではなく、3勝しないと上がれない。これは、優勝が3回という意味です。とはいえ、優勝を3回すれば、シーズンの

途中でも、直ぐに上のクラスに昇格できます。この辺が日本の多くの自転車のロードレースのように、自己申告で、エキスパートなど、上のクラスにも、出場できてしまうスタイルとは違うんですね。アマチュアでも、6段階の一番上の、第1カテゴリーまでくると、日本のプロレース並みのレベルとなり、自分たちも勝つのが大変難しいという状況です。そこで、勝利を収めた選手は、これまで、日本人でも2〜3人しか、いないようなカテゴリーなのです。そういった段階のある、競技カテゴリーの世界の一番上の段階で成績を出したら、初めてプロになることが出来る、そんな世界ですね。有る意味、プロになる為の、段階やステップが明瞭に、しっかりと整っているとと言えます。だから、プロを目指したいという夢への「道筋」がはっきりとしているのが、フランス等のヨーロッパなのです。そこには、沢山のアマチュアのクラブチームが有る。その中で、実力がつきプロを目指す人が出た場合のステップアップする人に適したプロを目指すためのチームも有る。そして、プロチームと、そんな風に、アマチュアから、プロ選手までを育む土壌が、しっかりと存在しているんですよ。それぞれのチームに、プロを経験した様々な選手も含め、経験値豊かなサイクリストがいる。それが、ヨーロッパの、レース文化の技術の継承にもつながっているんですね。



写真右:小森選手ブログより
7月にベルギーへチームで
遠征。石畳系のレースの様
様。集団先頭が小森選手。



(代表片山) : アマチュアとしてスポーツを楽しむ。そこから、プロ選手を目指す方が現れる。自転車のスポーツが文化として定着する為の土壌がしっかりと有るんですね。2輪の様々なスポーツにも言えることですが、やはり、そういった人を育てる段階があるということは、とても大切な事ですね。さあ、高校生の柴山さん、質問をどうぞ。

(柴山/右写真) : 僕は、ロードチームに入っています。以前、専用のサイクリングコースで肩を骨折(鎖骨)したことがあるのですが、どんなことに気をつけて、練習をしたら良いのでしょうか?



(小森選手) :

転倒を体験してみないと、自分のいけなかった点がわからないということもあるのだけれど。(笑) まあ、本人にとっては、これは良くないことかもしれないけれど、実際に転倒して体験してみるとは大切なことであると思う。自転車が、どのような状態になれば、転倒して、危険な状態になってしまうものなのかを、自分で身を持って体験するというのは、とても大切なこと。自分も、何十回と転倒したことが有るけれど、身を持って体験すると、どうなれば転倒するかというのは、とても良く分かり、次への転倒防止・危険防止へとつながることもありますね。

(柴山) : 転倒した状況は、前に人が止まっているのに気づかずに、はっと気づいたら前に人がいて、避けようとして前転してしまったのです。

(小森選手) :

なるほど、転倒の状況にもよるけれど、何か前の人や者に気付かずに転倒すると言うのは、乗りものを運転する者として、あつてはいけないことだよ。もちろん、専用コースでのレース中に、スピードが出過ぎて、転倒してしまうということは、プロ選手でも稀にはあります。しかし、前方にいる人にぶつかったり、物にぶつかったりして、転倒してしまうというのは、前方をしっかりと見ていなかったということ、また自分が止まれる限界を超えていたということで、ただ単に危険なだけと言える。だからこそ、専用コースでの練習や競技でも、自分がコントロール出来る範囲の速度で走ると言うのが、自転車に乗ってスポーツをする上で、とても大切なことだと思うよ。

つまり、サイクリングロードでも、公道でも、何時でも誰が出てきても、止まれる準備や心構えを整えておくことが大切。プロ選手が、レース競技の中で、すごくスピードを出して走っているように見えるのは、止まれる技術のトレーニングを積んだ上でのこと。この部分を、勘違いして、公道や自転車の専用コースでの競技の時に、自分の限界を超えるような走りをしては、絶対にいけないよね。このことは、とても大切なことだと僕は思いますね。

サイクリングコースは、自転車専用かもしれないけれど、もしかすると前方に、人がいるかもしれない、木の枝が落ちているかもしれない・・・などを前方の状況を常に意識しつつ、安全に止まれる技術と心を身につけてから、走ることがとても大切なポイントだよ。レースと普段の練習とは、全く別物と考えなくてはいけない。レースが開催されることもある専用コースとは言っても、レースの時と同じようにスピードを出して走ると言うのは、やってはいけない事じゃないかな。

(柴山) : 本当にそうですね。これからは、前をしっかりと見て走るようにしたいと思います。

(中島) : ああそういえば、僕も貸してもらって、ロードレース用の自転車に乗ったら、首がだんだん疲れてきて、下を向いて走ってしまうことがあったなあ。

(小森選手/右下写真) :

例えば首が疲れてきてだんだん下を向いてしまうということがあるなら、それは、自分の体力の限界が、今の時点では、そこまでしかないということなんだ。そういう時に、無理して乗ってはいけない。そんな時に、事故は起きてしまうから。だからこそ、スポーツとして自転車に乗る場合、今の自分の力量の限界をちゃんと知って乗らないと、他の人に迷惑をかけてしまうことになるよね。それだけは絶対にやってはいけないことだから。



対談中の4名(左から)ケント・小森選手・中島・柴山



小森 亮平 選手

(代表片山)：スポーツでも、街乗りでも、自転車に乗る人として、とても大切なポイントのお話しを頂きました。自分の限界を知ってスポーツをするということ、他の人に迷惑をかけないこと、自転車の世界を拓げていく上で、とても大切ですね。さて、高校生のケントさん、質問をどうぞ。

(ケント／写真左)：

自転車のプロ選手を目指すきっかけは何だったのですか？

(小森選手)：

自分は、もともとMTBに乗っていたんだけど、自転車ショップの人にロードレーサーに乗ってみたらと勧められて、貸してくれたんだ。そして、高校2年生の時に、広島空港の隣にある専用コースでの地元の西日本チャレンジという大会で、一番下のカテゴリーのロードレースに出場したら、優勝してしまった。

そして、その優勝で調子に乗り！？(一同笑)次回も出場したら、ぼろ負けしてしまった。その悔しさがきっかけになって練習をしっかりとするようになり、高校3年生の時に、レースに真剣に向き合うようになったんだ。その後、全日本ジュニアで4位などになり、その頃からプロを意識して走るようになっていった。身近に現役のプロロード選手を知っている人がいて、その方から、本当に選手目指すならそのプロ選手を紹介するよと言われて、プロの世界への扉をたたいたのです。

そして、紹介されたプロ選手から、『プロを目指すなら、ヨーロッパに行かなきゃだめだよ』と言われて、1つ返事で、『じゃあ、行きます！』と答えてしまった。(一同感嘆)そして、高校卒業後、すぐにフランス行きのチケットを買ってフランスへと向かった。それが、今の自分につながっています。

(柴山)(中島)(ケント)：それで、すぐに行動できるのがすごい・・・

(小森選手)：

どうして、プロ選手になれたのですか？とよく聞かれるけど、それは、先ず『自分がプロになるんだという思い』が一番。そして、さらに感謝していることは、自分がしっかりと夢や目標を持っていて、それに向かってちゃんと準備や努力をしていると、それを見た周りの人が後押しをしてくれたり、助け船を出してくれたりする。でも、その為には、自分の夢や目標に向けて、ためらわずに行動できることが大切だと思うんです。もっとも、自分が恵まれていたなと思うのは、日本人で最初の頃に自転車レースを目指してヨーロッパに渡った先駆者の方々が苦勞して敷いてくれていたレールがあったおかげで、初めての国でのコネクションも使わせてもらうことができたという点。だから、これからの高校生のみなさんに伝えたいのは、『自分が強い意志を持って、こうしたいという思いを周りに伝えて、実際にそれに見合う行動を自分がしていくこと。そうすれば、道は必ず開かれていくのだから、頑張っってね！』という感じです。

そして、もうひとつ、自分が目標としている世界の人に質問をする時などに、『なんでもすぐに聞けば良い、聞けば自分の為になるというのではなくて、一度自分で良く考え、それに向けて努力もしてみる。そうして、自分の中での一応の答えを用意してから質問をすること』。これは、相手への礼儀としても、自分を成長させる上でも、とても大切なことだなど、自分の体験を通して感じています。

(代表片山)：高校卒業してすぐに、初めての国へと渡り、レース修業をする不安は？

もっとも、不安よりも、希望の地への夢や思いの方が勝っていたんでしょうか？



右写真：小森選手ブログより 今年のベルギーのレース遠征にて、欧州でチームメイトだった選手との偶然の再会。



(小森選手) :

そうですね。めちゃめちゃ！正直不安でしたね！言葉もフランス語は全くわからなかつたので。でも、不安だつたからこそ、高校卒業前から、たくさんフランス語の勉強していきました。でも、ほとんどしゃべれるような状況にならないまま、渡仏しました。とにかく、早く渡仏したかつたですね。卒業式にも出れ無くていいや、と思うくらいに。(一同笑い) 結局、卒業式の2日後に、フランスへ旅立ちました。心の中では、夢や希望の方が勝っていましたね。そして、渡仏してからは、当然のことながら、レースや練習だけしていれば良いわけではない。衣食住を自分で動いて何とかしなきゃならない。下宿のフランス人の大家さんとも、コミュニケーションをとらなくてはならない、様々な日常でのコミュニケーションがとれて初めて、プロの道の入口に辿りつけるといったことも経験できました。

(柴山) : 愛三工業レーシングチームさんの、レース活動の目標はどんな感じなのですか？

(小森選手) :

自分たちのチームは、ヨーロッパやアジアのプロレースで結果を残す、というのを目標に頑張っています。だから、今期も、ベルギー等の海外に、積極的に遠征や練習に行ったりしてるんです。

(中島) : MTBに乗っていたと聞きましたが、なぜ初めにMTBに乗っていたのですか？

僕は、スバルを代表とした車のラリーの世界が大好きで、そういった車のオフロードラリー競技の世界の影響が、子どもの頃の森さんにもあつたのかな？と思って聞きました。

(小森選手) :

なるほど、子どもの頃に、自分もラリーやF1など、スピードの出る乗り物が好きだつたなあ。その中で、子どもが乗れるものと言つたら、自転車しかなかつたので、スピードの出る乗り物で、オフロードを走りたい！という思いを持った。それから、自分にとっては自然な流れで、人と競争しなくなつた。でも、公道でレースをするわけにはいかないから、専用の場所でのレースに出てみたいと思うようになった。そして、MTBレースに出場し、この世界に入り込んだということかな。でも、常設のMTBコースは、地元には、最初無かつた。中学生の時に、近くでコースを作ろうという集まりができた。使われなくなつたキャンプ場のところに、コースを誕生させるという。その話を聞きつけ、直ぐに電話した中学生の自分がいましたね。「それ！自分も手伝いたいです！」って、思わず電話してしまいました。(一同笑い)

地元とはいえ、片道30kmくらいの道のりを、自転車でコースに行き、朝から晩まで、チェーンソーやシャベルで、コース整備に明け暮れていましたね。その中で、たくさんのMTB仲間ができましたね。好きだつたから。自転車で夢中になって、いろんな遊びに取り組みましたね。

(代表片山) : そのMTBコースは、今も広島県の地元にあるのですか？

(小森選手) :

一応、コースはあるのですが、事故などもあつたようで、現在では、基本的に封鎖になってしまいました。最初の頃は、通常オープンで、みなさんどうぞ走ってくださいという形態だつたのですが、使

用する人のマナーの問題や、散歩の方との事故などで、封鎖されてしまったんです。今は、許可の上、使用できることもあるという形態になっているようです。

(代表片山)：なるほど、日本全国、どこの2輪専用コースでも、使用する側のマナーの徹底や、周辺の社会に如何に理解してもらえるかという点が、こういった2輪スポーツ全般の解決課題のような気がします。さて、高校生の皆さん最後の質問はありますか？

(ケント)：高校で陸上競技をしています。プロ選手として食生活で気を付けていることはありますか？

(小森選手)：

あまり気にしてはいないけれど、『食べていいもの』と、『食べてはいけないもの』を、自分の心の中でしっかり決めています。例えば、自分にとって、普段の食生活の中では、白米や野菜は、『食べていいもの』。スナックやお菓子など、ポテトチップスやドーナツなどは、『食べてはいけないもの』というように。栄養面で知っている範囲で、普段から大きく2つに分けて、自分にとってはこうと決めています。そして、基本的には、好き嫌いをしないようにして何でも食べる。その中で、『食べてはいけないもの』が少しだけあるというような食生活スタイルです。ただ、出されたものは、揚げものでも、何でも残さずに食べます。「食べた以上は、その分練習すればいいかな」という感じ。あまりシビアには考え無いようにしていますね。

(代表片山)：そういえば、小森選手のブログを拝見していると、カフェラテやスイーツ等の、とても美味しそうなものがでてきてますよね。(一同笑)きっと、練習後のリラックスの手段なのかなあと思い拝見しています。

(小森選手)：

(笑) そうそう、結構甘いものが好きなんですよ～。同じ食べ物でも、いい面と悪い面があると思うのです。白米も、食べすぎれば、栄養を取り過ぎることになる。一方では、僕にとっては、大切な栄養源。栄養素はともかくとして、その人にとって、これがリラックス効果を生むという食べ物がある。どんなものにも、いい面と悪い面があるから、上手にバランスをとって、自分の為にプラスにしていけることが大切なんじゃないかなと思います。難しいですけどね。(笑)

(代表片山)：

今日は、高校生の皆さんの様々な質問に答えて頂きありがとうございました。

来シーズンも、小森選手をはじめ、愛三工業さんのレース活動を応援しております。頑張ってください。

(柴山) (中島) (ケント)：

ありがとうございました！とても参考になりました。レース頑張ってください。

(小森選手)：

高校生の皆さんも、勉強やスポーツ・自転車を安全に楽しんで頑張ってください！



第1回対談おまけ「自転車を含めた交通社会の現状について」

(代表片山)：小森選手が、練習などで日本の公道を走っていて、危険を感じる事ってどんなことがありますか？1日に、ロードワークで、100 km以上も走るプロ選手ですから、いろいろな体験や思いをお持ちではないでしょうか？

(小森選手)：

そうですね、危険を公道で感じる点には、大きく分けて3つあります。

1つ目は、海外では、自転車の走行者から、1・5 m空けて車が走行することが徹底されているが日本では、自転車の走行者すれすれに自動車を通り過ぎることが多い。肩すれすれに抜けていくこともあり、いつも危険を感じますね。例えば、実際に僕の肩に、後ろから来た車のサイドミラーが当たって、ミラーが倒れたことがある。そうしたら、逆に僕が、車からどなられてしまいました。転倒せずに不幸中の幸いで助かりましたが、一步間違えば・・・ですね。

2つ目は、横からの飛び出してくる車が多い。愛知県では特に、停止線で止まらない車が多い。あわよくば、ほとんど止まらずに進んでしまおうという車が多すぎる。信号すら、守らない車も多い。停止線で止まっている車が、いかに少ないかを、日々自転車で公道を走行していて痛感しています。後ろから来る車が、停止線でも止まろうとしないので、自分たちが自転車で車道の左側を走っている場合でも、停止線で止まろうとすると、車に後ろから追突されそうになる。

3つ目として、左折の巻き込みや、右直での衝突も多い。自転車が先行していても、真横で左折し始めて強引に曲がって行こうとする状況がよくありますね。

(代表片山)：

なるほど、車からすれば、自転車が邪魔という感覚があるんでしょうかねえ？

(小森選手)：

そうですね。そういう方もいるし、半分くらいの方は、自転車の走行性能やスピードの感覚を理解していないのでは？と感じています。だからこそ、自分の身を守るために、真っすぐ走る時にも、交差点や、スタート時や停止時にも後方確認する。これが、自転車乗りが公道で生きる術ですね。

(代表片山)：

自転車の立場が分からない車のドライバーからすると、自転車に乗っている人が感じている怖さは分からない部分がありますよね。

(小森選手)：

そうですね、自分は自転車の立場が分かるからこそ、車に自分が乗っている時には、自転車の人がいたら、大きく間隔を取り、双方にとって安全に通過するようにしています。

ベルギーなどでは、常に弱者優先で、遠くの方で車が自転車が安全に通過するのを待っていてくれることがよくありますね。

(代表片山)：

私も、それをベルギーのブリュッセルで2年ほど前に体験しました。教育委員会のある街まで、レンタサイクルで、6 kmほど移動していた時の事です。

狭い車道の自転車通行帯を走行していた時、100m先で対向車が止まって待っていてくれるのです。自転車と車ならば、すれ違いが出来ないわけではないくらいの道だったのですが。

日本の環境に慣れている私からすると、ひたすら恐縮で、急いで通り過ぎなきゃという思いで必死にペダルを漕ぎましたが、ドライバーさんは、ゆったりとした表情で、笑顔で挨拶を返してくれたのが、今でも脳裏に焼き付いています。

(小森選手)：

それから、自転車も、歩行者に対して同じことが言えると思います。例えば、信号の無い横断歩道で

歩行者が渡りたそうにしていたら、自転車も含めて車は止まって歩行者を先に通してあげなければいけませんよね。ですが、日本では、なかなかその様に行動できる自転車も車も見ることができません。ベルギーでは、スポーツで自転車に乗っている人も、一般の人も、公道では、信号を確実に守る人が多いし、自転車も歩行者に道を譲る習慣がしみついています。

(代表片山) :

そういえば、日本では、自転車が歩行者に道をゆずると、逆にびっくりされることが多々あります。「えー自転車がゆずってくれたんだあ！」とね。とはいえ、信号の無い横断歩道等で、自転車の自分が歩行者の方にゆずったことで、対向車の車が歩行者に気付かずに止まれなかつたら、私にゆずられた方が事故に遭ってしまう。どうしようという不安も感じることもあります。日本では、交通ルールとして決まっていますが、いつの間にか、車優先意識が根強くしみついてしまっている感じが否めませんね。それを見直していかないと、『自転車に乗ること』をはじめとして、バイクも車も、危険なレッテルだけを貼られてしまいますよね。小森選手のお話を伺っても、やはり、特にヨーロッパでは、そのような教育がしっかりとされていると感じますね。だからこそ、交通ルールやマナーの教育を徹底することが大切ですね。

さて、今日、キープレフトの啓発走行を実施したのは、車へのアピールを含めていたのですが、実際に交通ルール通りに、特に意識して走行してみて、小森選手はどう感じられましたか？

(小森選手) :

正直言うと、日本の現在の道は、ルール通りに走ろうと思っても、走りにくい場面がたくさんありますね。ドライバーも、我々自転車側の動きをよく理解していないこともある。そして、自転車の方も、例えば、今日も車道を逆走して走り、自分の都合に合わせて、歩道に入る自転車を見かけました。やはり、基本的なルールを誰もが認識できるように啓発普及していかないと、ルールを守って走っている我々の存在も、ドライバーからすれば、『自転車は変な動きをする存在』という1つのくくりで見られてしまうことになると思うんですね。この状況を、改善する必要があるなと思いますね。

(代表片山) :

本当にそうですよ。自転車は、町でどのように走行したら良いのか、あいまいな現状がありますね。私たちOSCNじてんしゃスクールに見える保護者や大人の方も、自転車の交通ルールを知る機会が無かったということで、参加されることが多いです。交通社会でのシェア文化を育むためにも、走行環境と共に、交通教育の充実が、今後ますます重要になっていきますね。

今回は、OSCNじてんしゃスクールの新企画「すきてな輪だち！」に、ご登場いただきありがとうございました。

(参考) 愛三工業アイサンレーシングチームのHP → www.aisanracingteam.com

小森亮平選手のブログはこちら → <http://ryoheikomori.jugem.jp>

※ 小森亮平選手 略歴 : 1988年9月26日生まれ 広島県出身
チームユーラシアより移籍。以前は、ベルギーを拠点に活動。高校卒業後からヨーロッパを拠点にレース活動を行う。2008年 全日本選手権 U23 優勝。2009年、2010年 世界選手権 U23 日本代表。

