YCC夜のローラー練　2018年12月20日

「明日死ぬかのように生きよ

永遠に生きるかのように学べ」

マハトマ・ガンジー

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】

名前（必須）

メールアドレス（必須）

メッセージ

送信

Δ

YCC夜のローラー練　2018年12月19日

「何かを始めるためには

喋るのをやめて

行動し始めなければならない」

ウォルト・ディズニー

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】

名前（必須）

メールアドレス（必須）

メッセージ

送信

Δ

YCC夜のローラー練　2018年10月24日

「日常生活でいい判断ができないやつに

グラウンドでいい判断ができるわけがない」

平尾 誠二

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】

名前（必須）

メールアドレス（必須）

メッセージ

送信

Δ

YCC夜のローラー練　2018年12月17日

「一生懸命だと知恵が出る

中途半端だと愚痴が出る

いい加減だと言い訳がでる」

武田信玄

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】

名前 (必須)

メールアドレス (必須)

メッセージ

送信

Δ---

関西シクロクロス第４戦 信太山　2018年12月16日

関西シクロクロス第４戦信太山ステージ

めちゃめちゃ楽しかった!

皆口々に、くろんど池と希望ヶ丘を足して２で割ったようなコースという。

本当に言いえて妙。

このコースはぜひともシリーズ化してほしい。

多分みんな好きなコースだと思う。

我々YCCは、今回も全力で走りました。

普段のレースとは違い、やっぱりコースが楽しいので、

自然と笑みがこぼれる他にあんまりない状況でした。

地元の高校生? もボランティアで豚汁を出してくれたり、

来ていたみんなが楽しいレース会場の雰囲気でした。

高校生も「やってみたいなぁ」って言うてました。

シクロクロスという競技が広まると自分も嬉しい。

来週は、日吉は”スチールの森”ステージ。

JCXなので、またフルラップを目指します!

サイクルエンデューロ　in　播磨中央公園　2018年12月15日

2018年12月15日

播磨中央公園で行われた龍野MTB協会が主催の

はりちゅうに参加してきました。

エントリーは午前の２時間ソロの部

このはりちゅうのコース、ガツンとした登りがありますが、

自分は好きなので度々参加させて頂いております。

今回の機材はローラーで使ってるCAAD10で挑みました。

ギアは、前が53/39　後ろが12-27

登りが心配でしたが、大丈夫でした。

変わったチェーンリングでしょう?

パワータップ社C1というチェーンリング型パワーメーターなんです。

どういう訳か、疑似的に左右のパワーバランスが見れるんです。

スタート時の気温は４℃。

シクロクロスで慣れている自分は脚を放り出し。

結果的には問題なかったです。

５℃対応のシクロスーツにエアロジャージという、

冬の定番スタイル。

レース展開を話てもしょうがないので、

過去のレースと比較して、レースの最終局面まで

踏ん張れる脚がローラー練で出来たのではないかと

実感しました。最大パワーが涙が出るほど低いので、

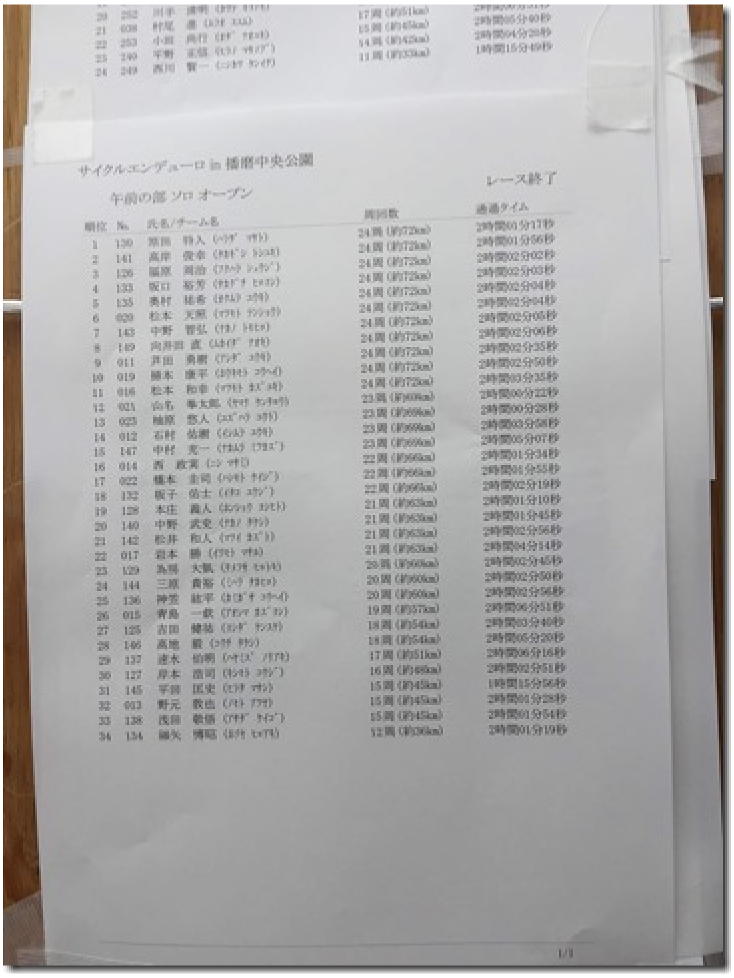
最後の最後は抜かれまくったけど・・・

１２月末で、４０歳になります。

３０代最後の年代別レースでしたが、来年

４０代のマスターレース向けて大きな自信が持てました。

明日は、関西シクロクロス信太山ステージです。



サイクルエンデューロ in 播磨中央公園

レース終了

午前の部 ソロ オープン

YCC夜のローラー練　2018年10月23日

「１番いい練習メニューなんて結局死ぬまでわかんねえ

研究者だってそのうち意見が変わるしな

でも良くない練習は分かるだろ

手抜いたら100%分かる

自分で抜いてんだから

それじゃやること１つだ

絶対に手を抜かねえでやり切る

そうすりゃいい練習なんて勝手に見えてくる」

武井 壮

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】
名前（必須）

メールアドレス（必須）

メッセージ

送信

Δ

YCC夜のローラー練　2018年10月22日

「「勝つ意欲」はたいして重要ではない

そんなものは誰もが持ち合わせている

重要なのは 勝つために準備する意欲である」

ボビー・ナイト

[illegible]YCC[illegible]

[illegible]([illegible])

[illegible]([illegible])

[illegible]

[illegible]

Δ

YCC[illegible] 2018[illegible]10[illegible]19[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]YCC[illegible]

[illegible]([illegible])

[illegible]([illegible])

[illegible]

[illegible]

Δ

YCC夜のローラー練　2018年12月10日

「もっと上に行こう

という欲を失ったら終わり

努力とか根性とかよりも欲ですよ」

武豊

【YCCローラー練へのご参加方法は以下のフォームからお問い合わせください】

名前（必須）

メールアドレス（必須）

メッセージ

送信

Δ