

KEEP ON RACING

太田哲也のフォト & エッセイ

意外と重要なメンタルコントロール

レーシングドライバー、モータージャーナリスト、執筆家……

最近ではますますその活動の場を多方面へと広げている太田哲也。どんな事にも興味を持ち、それを独自に楽しんでしまう多趣味人でもある。そんな太田哲也によるエッセイのタイトル文字は、リハビリ時に左手で書いたもの。KEEP ON RACINGには「諦めない」「夢を持ち続ける」という太田哲也のスピリッツが込められている。

誰でも安全で気軽楽しめるアマチュア・モータースポーツを広めようと「Tetsuya Ota スポーツドライビングレッスン」を定期的に開催している。その中の新しい試みとして「スーパータイムアタックGP (以下スパタイGP)」を初めて開催した。

ナンバー付きの車両によるタイムアタック競技で、サーキットまで愛車でドライブして行ってタイムトライアルを行って、またドライブして帰るというもの。

通常のタイムトライアルとは違った方法を考えてみた。通常は、例えば計測10分間に全参加車両が同時にコースインして、自分でクリアラップを見つけながら走る。一方、スパタイGPは一台ずつコースインする。だから他車との接触のリスクもなく、ワインディングでは味わえない解放感と安全性が得られる。観客が見ている前でひとりずつ一周のタイムアタックを行うので文字通り一発勝負。一発を狙うのもよし、手堅くまとめるのもよし。ただしスピニングしてしまえば失格となるから緊張感が伴うはずだ。

MCも入れることにした。出場選手についての解説を聞けば親近感が沸いて見ている方も面白いだろう。その前に行われる走行会で計測したタイムの遅い順にスタートすれば大いに盛り上がるはずだ。

スパタイGPの着想は、かつてのトップカテゴリーで存在したQFタイヤから得た。あの頃は、ダンロップ、横浜、ブリヂストンの三社が競争していて、たった一周のみアタックが可能な究極の予選スペシャル「QFタイヤ」が存在した。

レーシングスリックはタイヤ温度が80度くらいが適温で、温まっていないと極端にグリップしない。だからと言ってQFタイヤのライフは極端に短いので早めに温めてしまうと一周する前にブローしてしまう(タイヤのトレッドのゴムが剥離する)。だからスピードを調整して最終コーナーでちょっと足りないくらいの温度からはじめ、1コーナーでベストの温度になるようにする。1コーナーではタイヤやブレーキは温まっているだろうか? どのくらいブレーキポイントを詰められるのだろうか? そんなことを考えながら、その日初めて走るサーキットでいきなりのタイムアタックとなる。マージンを残して早めにブレーキングを開始しては好タイムは望めない、でもいきすぎてオーバーランしてしまえば台無しとなる。

QFタイヤは決勝タイヤよりもラップ3秒から4秒くらい上がるのだが、それを使い切るにはドライバーの技術だけでなくメンタルコントロールも大事だ。行くべきか行かないべきか。あの緊張感がドライバーを成長させてくれたのだ。



それぞれのタイムボードで表示。運転するのも観るのも楽しめる。

* * *

スパタイGPに先駆けて、講師の伊藤真一選手(僕は校長)によるアドバイスが行われた。伊藤選手は鈴鹿8耐で何度もポールポジションを獲っている。「予選のときはアドレナリンが自然に上がるので、むしろちょっと控えめに各コーナーをミスなくまとめていく方がいいですね」

そういえば先日の世界陸上女子棒高跳びで世界記録保持者のイシバエワ選手が6位に終わった光景が印象的だった。

飛ぶ前のインターバルでジャージを着込んで顔にタオルをかけて一切外気に触れないようにして集中していた。飛ぶ直前の表情は怒っているかのように硬かった。

その表情を見て僕は、その昔、まだ駆け出しの頃、FJ1600というフォーミュラレースでよくスタートで失敗したことを思い出した。失敗しないようにと集中すればするほど失敗し、後ろに控えたベテラン選手に抜かれてしまう。狭い筑波のコースはフォーミュラだと非常に抜きにくく、せっかくのポールポジションがいつも台無しで、勝てないことが続いた。

今日こそは「絶対スタートを決めてやる!」と集中するのだが、そう思えば思うほど、はまってしまうのだった。

シーズン後半でタイトル獲得も無理そうになってきて、開き直って「どうせ今日も失敗だ。そこから抜けるだけ抜こう」と、自分に言い聞かせたら失敗しなかった。

それからは好スタートを決める必要はない、考えすぎずに身体の反応に任せよう、と思うようになったら、スタートを失敗しなくなった。

現在、レースに限らず、講演とカラオケ番組とか、一発勝負的な仕事をこなしているが、自分の能力を100%発揮できなくてもいい、そこそこ出せばいいと思うと、結構うまくいくものだ。

* * *

僕が予想していた通り、スパタイGPでは、とくに1コーナーでオーバーランして、その後のリズムが崩れてしまう選手が目立った。

フリー走行のときに速かった人が、必ずしも上位につけたわけではなかった。

もちろんコースのコンディションなど、不確定要素や運もあったろう。それもモータースポーツ。技術がうまければそれで勝てるわけではない。とくに精神状態をどこに置かかが重要だ。どんでん返しがあって必ずしも強いものが勝つわけではない。そこがモータースポーツの面白さだろう。

ぜひ、読者のみなさんも次回参加されたい!

Works <http://www.keep-on-racing.com> <http://www.tezzo.jp>

- 今年も10月からニッポン放送に太田さんが登場します。隔週月～金 19時台に一部の地域を除いて放送されますので、お楽しみに!!
- 次回、Tetsuya Ota ENJOY&SAFETY DRIVING LESSON supported by 出光は、現在のところ12月17日開催で調整中です。<http://www.sportsdriving.jp>
- 10/10 アルチャレ東北シリーズに太田さんとTRCメンバーが参戦します。仙台ハイランドに皆さん応援に来てください!



The Recent State_近況

太田「先日、チャリティ講演会を開催したんだ」310「どちらで?」太田「山形駅に隣接するホールで」310「東北地方でやったんですね」太田「フェラーリのオーナーが集まって車両を展示して会を盛り上げてくれたんだ。」310「なんか一石二鳥で、いいイベントですね」太田「チャリティした人が楽しめるのもいいでしょ?」310「そうですね。クルマを使って、そういうイベントが出来たら楽しいですね」太田「お、それいいね」310「何かやりたいですね」太田「やろうよ!」