

第41回全日本トライアスロン皆生大会

NO. 36 和田 正志

2023年7月16日(日)第41回全日本トライアスロン皆生大会に出場しましたが、ラン24kmのチェックポイントでタイムアウトとなり完走できませんでした。

1990年8月17日(日)第6回オールジャパントライアスロン in 玄海でランの途中で熱中症になり意識を失い救急車で搬送された時以来、自身2度目のDNFとなりました。省みると多くの課題や反省点があります。今回の経験を来年以降に活かすために振り返りをしたいと思います。

今大会は、新型コロナウイルスの影響を受ける前の通常の距離に近いスイム3km、バイク140km、ラン40km、トータル183kmに、個人の部に931人、リレーの部147人、総勢1078人の選手が気温35度を超える猛暑の中、鉄人レースに挑みました。しかし、完走率68.2%の数字が物語るように、猛暑の中で過酷な過酷なレースでした。



昨年の第40回大会で、左膝を庇いながら走ったためか直後から右膝の痛みが続き、思案して11月に整形外科を受診するが、「加齢による筋力低下とO脚気味の脚の影響で足首や膝への負荷が痛みの要因」ということで、ランニングシューズ用の高価なインソールを紹介され、数カ月間試してみるように勧められるが、根本的な痛み解消にはならないと判断し通院を止める。しかし、ランニングシューズの正しい履き方や自分の脚に合ったシューズの選び方を教えてもらい、昨年よりランの練習が出来るようになりました。

大会に向けたトレーニングは、近くのスポーツクラブで月・水・金の週3回、約2時間体を動かします。エアロバイクを約1時間20~30km、その後プールで約1時間2000m~2500m泳いでいます。土日の休日はほとんど自転車の練習、初めて皆生大会に出場するとき先輩から「ランは歩いてでもたどり着くが、自転車はたどり着かない。皆生は自転車の練習が重要だ」と教えられました。海拔約3mから大山の山すそを標高300m位まで上り続けた後、海拔5mまで一気に下り、その後は幾度となく繰り返されるアップダウンの連続をクリアするため、直方の自宅から宮若と篠栗の境にある標高448mの猫峠を宮若側から上り篠栗町に下りそのまま折り返して逆方向から猫峠を上る約70kmの山道コースと、直方から芦屋を經由して垂水峠を越え福津の宮路嶽神社往復の約100kmの平たんコースをよく走りました。

十数年着ているウェットスーツは、縮んだのか自分の体形が変化しているためか試着すると胸が苦しくとも3kmは泳げない状態でした。胸の所にバスタオルを詰込み高温になる室内に数日放置して着用すると、広がり過ぎて首の部分から水が入り膨らんでしまうため、背中に水向きの穴を数か所あけて何とか間に合わせました。自転車のメンテナンスは自転車工房MURA・SANでギア調整やタイヤも交換し万全。両膝のサポーターも前日に新調し準備は万端でした。



大会当日の7月16日(日) 天気は晴れで猛暑日になるとの予報。波高もほとんどなく予定通りスイムも実施される。足首や膝に不安は抱えているものの、年齢や今の生活環境を考えるととても良い準備が出来て気持ちも充実していました。スイムのウォーミングアップ後、今大会初出場の弟子(十年程前玄海の練習会でお世話になった春本週俊)とスタートまでの約40分の待機しましたが、ウェットスーツを着た状態で直射日光を受け、かなりの体力と水分を奪われました。これは完走率低下の要因の一つと考えられます。

スイムは午前7時00分と7時05分に分かれてのスタートで、過去の一斉スタートに比べると比較にならないほど気持ちよく泳ぎだすことができました。しかし、約300m地点で左の足の裏が攣り5分くらい苦しみました。1.5kmの折り返しでしっかり給水し後半残り500mくらいで方向を確認するため平泳ぎでキックをすると、右足のふくらはぎが引き攣りますが、何とか誤魔化しながらスイム3kmを1時間12分16秒582位で終了しました。

スイムの反省点は、身体に合わないウェットスーツを着用したことで何度も泳ぎを止めて胸元に水を入れ深呼吸をしなければならなかったこと。スイムの練習でプルブイを使って泳ぐことが多く、キックの練習が少なかったため両方の脚が攣る事態になったことの2点です。

バイクは午前8時20分ごろから15時10分まで直射日光との闘いでした。DHバーを握る自分の腕が見る見る赤くなり焼けていく。大山道路の長い上りでは日焼けした腕がヒリヒリして痛くなるし、2本のボトルも空になりエイドまでの15kmを水無しで走ることになりました。

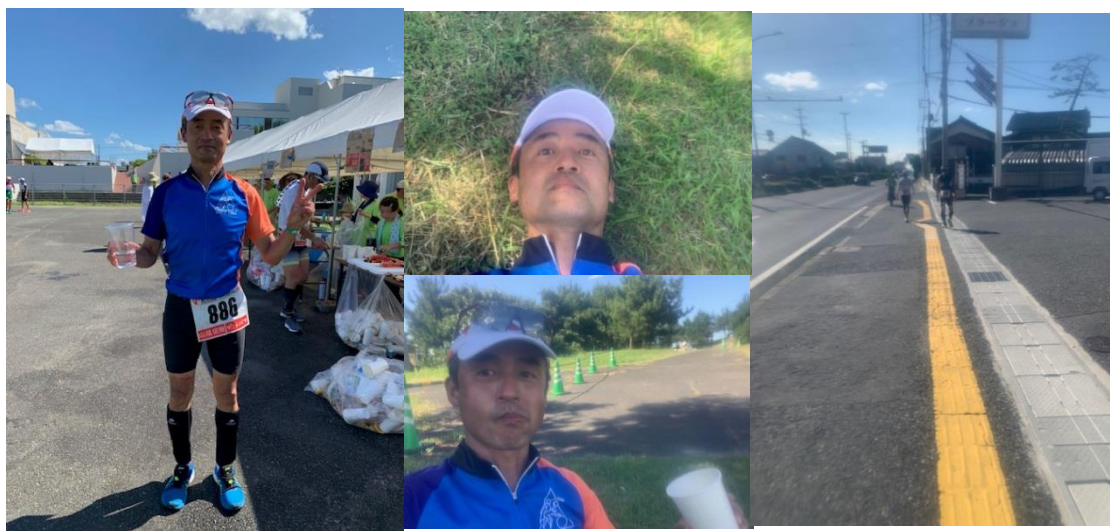
50km過ぎの所で弟子とすれ違い、想定以上に差を詰められていることに驚く。25万円と80万円のバイクの性能の差、62歳と28歳の年齢の差、脚力の差が双方の推進力の差になっているのか等と考えながらペダルを回し続けました。結局80km過ぎで追いつかれましたが93kmのエイドで一緒に写真を撮り健闘を誓いました。



後半のバイクはアップダウンの連続と暑さに苦しみ、買ったばかりの日焼け止めを車の中に置いてきたことを後悔しながらバイク140kmを6時間49分44秒628位で終わりました。

バイクの途中では何人もの選手が日陰に座り込み救助を待つ姿がありました。個人的な反省点は、日頃の練習の時は常にアームカバーを付け日焼け止めを塗っていたのにレースではノーガードで臨んだため皮膚が焼け、身体全体が熱を持ってしまったこと。ランと兼用のソックスを履いていましたが被った水でびしょ濡れになり足にマメを作る要因になったこと。また、下りから上りになるときのギアチェンジが下手でレース中2度もチェーンが外れてしまったことです。

午後3時過ぎの炎天下でバイクからランへのトランジットを済ませ、カロリー補給のためのゼリーやビスケットをポケットに入れ、膝のサポーターも着け痛み止めも飲み、準備は整いましたがどうしても走る気が起らず、しばらく木陰で休んでいました。バイクの途中で痛み止めを飲んだ後と同じで頭がぼんやりして眠気を感じ、やる気が起らない。今まで感じたことのない初めての感覚でした。芝生の上に横になり目を閉じればそのまま眠ってしまいそうでしたが、青い空と草の匂いが意識を引き戻して5分ほどで起き上がりました。



ランの前半は全身が熱く走ることができず、ひたすら歩きました。次の信号を確認し歩行者用が青で渡れそうな時だけ走り、それ以外は歩き続けました。

「日陰も何もないコースを何故走らなければいかんのか」「日が陰って涼しくなってから走ろう」
「完走もしたいが明日運転して無事に帰ることも大事だ」「制限時間があと1時間長ければ…」

往路15km過ぎあたりから同じ時間帯にランニングをスタートした選手が折り返してすれ違うようになりましたが、そのずっと前を走っているはずの弟子が来ません。「倒れていないか、命の危機に晒されていないか」気になり18時を過ぎて陽射しも弱まったことから走り始めました。幸い18時40分頃17km手前で衰弱しているもののゴールを目指して頑張っている姿を発見しました。聞くところでは低血糖症になったようで膝をつき動けないところをスタッフに介抱され、しばらく休んだあと



ようやく再び走り始めたところだったようです。「俺は時間的に難しいが、お前は絶対にゴールできるので頑張れ」と励まし別れました。

いよいよ時間にも余裕がなくなり、エイド以外は歩かず走る。周りはほとんど歩いて、その人数もまばらになっている。19 kmと21 kmのエイドでは「ナイスラン、ナイスラン」と声をかけてもらい気分よく24 kmのチェックポイントを目指していました。22 km過ぎ後方から追い越して行く選手が「ゴール間に合いますよ！」と声をかくてくれ、自分もその気になり追いかけて行きました。しかし落とし穴が待っていました。その選手がコースを間違っていたため反対方向にコースアウトしてしまい、遡る形で逆方向からチェックポイントに戻りましたがすでに19時45分の制限時間を過ぎてしまい残念ながら先に進むことはできませんでした。私を追い抜き、道を間違った選手も待機場所におり「自分が道を間違っすいませんでした」と何度も謝ってきましたが、しっかりコースを確認せず人任せだった私自身のミスでした。

20時40分ごろ収容車でフィニッシュ地点の競技場に到着し、応援に駆け付けていた弟子の奥さんと合流し、黄色のレーススーツが現れるのを待ちました。

21時07分ごろ初出場初完走を新婚8か月の2人が笑顔でゴールする姿を心からうれしく思いスマホにおさめました。



残り16 kmを走っていない私は元気いっぱい「祝杯を挙げよう！」と誘いましたが、衰弱した弟子は身体が食べ物を受け付けない状態で、ホテルの部屋でゼリーやプリンを食べたそうです。完走できず、一人寂しく飲む生ビールもけっこう美味かったし、去年は足を引きずりながら行った居酒屋も今年はスキップして行けました。

ランの反省は、選手やボランティアが減り暗くなった状態で走ることを想定せずコースの確認をしなかったこと、水を吸うと肌にへばり付くウェアと深さのない帽子を選んだこと、ランシューズも合わず左右の足に大きなマメが出来ました。そして、むやみに痛み止めの薬を飲み過ぎたことです。

今回は良い準備が出来ていた証拠か、レース後の身体へのダメージが嘘のようにありません。レース前は、衰える筋力と疲れがとれない体に不安を持っていましたが、まだまだやれる自信が湧いてきました。来年はどんな天候でもゴールできるように頑張ります。