

第43回全日本トライアスロン皆生大会

NO. 36 和田 正志

1981年日本で初めてトライアスロンのレースが行われてから脈々と続く皆生トライアスロン大会に「大会参加者のすそ野を広げよう」という目的でセミロングのBタイプが新設されました。スイム3km・バイク115km・ラン23kmのBタイプには、出場予定者の約4割の選手が皆生大会初チャレンジということで所期の目的は達成したと思われます。しかし私のように古傷を抱え、衰える体力と向き合いながらレースに臨む選手にとっても、チャレンジし甲斐のあるとても良い距離設定で、数十年ぶりに最後まで集中してレースを楽しむことができました。

猛暑でDNFとなってしまった一昨年の反省は、日焼け対策とギアチェンジ、ランのシューズの選択でした。雨で制限時間ぎりぎりまでゴールした昨年は、バイクとランの練習量の不足、膝の痛みより疲労により動かなくなった筋力（筋肉）が問題でした。例年よりかなり早く梅雨明けした今年は、週末のバイク練習もしっかり出来たうえ、電動ギア搭載によりギアチェンジの不安も解消されました。レースの1ヶ月前に購入したランシューズもフィットし膝の痛みが生じない走りも確認でき、心身ともに良い状態で大会当日を迎えることができました。



コンパクトで好評の開会式



スイムの準備中

米子コンベンションセンターで行われた開会式では、昨年亡くなった第1回大会の優勝者の高石ともやさんと長年バイク競技の大会スタッフとしてご尽力された方のご冥福を祈る黙とうが最初に行われました。その後、大会主催者の挨拶や来賓・関係者の紹介、競技説明も事前に送られてくる資料とYouTubeで各自が確認していることを前提にととてもスピーディに終わりました。

私の今大会の想定タイムは、スイム1時間20分、バイク5時間10分、ラン3時間20分、トータル9時間50分で、ちょうど17時頃にゴール。Aタイプの北里選手にはゴールまで残り10kmの折返しを過ぎてから抜かれると予想していました。

朝5時過ぎに北里選手とホテルの駐車場を出発、選手用駐車場で荷物の準備を整え、受付とスイム会場のある皆生市民プール向かいました。1年ぶりに見る皆生の海は、べた風でスイムの苦手な私には大変ありがたいコンディションでした。荷物ラックのところで弟子の春本選手と会い体調を確認し、福岡の見月選手に姿の见えないお父さんの近況を聞き、細々した準備も終了し、北里・春本両選手と共に入水チェックに向かいました。いよいよスタートです。

午前7時にAタイプとリレーの選手893名のスタートを見守り、10分後にBタイプ123名もスタートしました。いつものように心拍が安定するまでの約10分間は、慌てず焦らず無理をせず、気持ちを落ち着かせながらゆっくり泳ぎます。波高も低く近くに他の選手もいないためプールで泳ぐときのように伸びのあるストロークを意識して泳げました。一度陸に上がり給水をして折り返した後でタイムをチェックするのを忘れており、振り返って確認すると39分過ぎだったので後半は少しピッチを上げて泳ぎました。

スイム3km、1時間16分38秒。いい感じ！

バイクシューズを履き、日焼け止めを塗り、アームカバー・グローブ・サングラス・ヘルメットを着け、クエン酸・ゼリー等を摂り、トイレも済ませ8時40分頃バイクスタート。

Bタイプのコースは大山道路の長い登り坂がないだけでも気分的に楽で、暑い中でも気持ちよくペダルを踏むことができました。給水所の度に2本のボトルを水・スポドリ・コーラ・お茶と声をかけてくれるボランティアに希望を伝えて入れ替えます。給水の箇所によって水の味が異なりちょっとした地域差を面白く感じました。途中、左膝に痛みが生じる時があったものの、電動ギアもその威力を発揮し毎年起こっていたチェントラブルも無く、バイク終盤の腰や尻の痛みも少なく最後までペダルをしっかりと回せました。

バイク115km、5時間04分29秒で終了。よしよし！

課題のランスタート前、靴下を履き、ランシューズの紐をしっかりと結び、帽子・サングラスを付け、クエン酸・栄養ゼリー・鎮痛剤を飲み、日焼け止めを手足に塗り、ウエストバックの補給食を確認して立ち上がった後に、一番大事な膝のサポーターを付けてないことに気が付き、再び座り込み靴を脱ぎサポーターを装着するという無駄な時間を費やしました。トランジットの最中バイク終了時点の順位が放送で流れており、Bタイプ53位とアナウンスされ頑張って50位以内を目指そうと決意する。

ランスタート地点のエイドで梅干しとおにぎり、スイカとオレンジも頬張り、OS-1も飲み、ゆっくりと走り始める。「赤信号と給水所以外は歩かない！」を最後まで貫けるか。

練習を含め3回目の使用となるNEWシューズは奇しくも北里選手と同じ靴で、フラットな着地をしてソールに入ったプレートの反発を利用するため、やや前傾で膝に負荷が掛からないように走りました。コース序盤の皆生海水浴場周辺は、夏休み最初の日曜日とあり大勢の海水浴客で賑わっており走行の妨げになりそうな場面もありました。また14時頃の気温と日差しは強烈で、陽も高いため街路樹や建物の影もなく、帽子とサングラスがないと凌げないと感じました。1km6分半位のペースを刻み、13kmの折り返しまでは歩かずに走り続けることができました。

折り返し後の10kmは背中に強い日差しを受けながら我慢の走り続けました。ここ数年に比べランの練習はかなり出来たものの2ヶ月で80km程度、徐々に脚の筋肉にダメージが蓄積し速度が急激に落ちてしまいました。

春本選手とは残り約7km地点で出会いハイタッチをして健闘を誓い合いましたが、北里選手は、給水時に走り去ったのか追い越されませんでした。最後の5kmは太腿の前やふくらはぎが引き攣ってきましたが、屈伸等を繰り返しながら走りました。競技場の入口で身なりをチェックし、入念なストレッチを行い、トラック内のラスト300mはしっかり足を上げて走りきる事ができました。

ラン23km、3時間36分41秒。まずまず！

トータル141kmを9時間57分49秒で完走。予定よりは若干遅くなりましたが、17時過ぎのゴールは周囲も明るく、気持ちも明るく、ゆったりと達成感に浸ることができました。

記念の写真撮影の後、シャワーを浴びマッサージを受けていると枕元で北里選手の声が。聞くとランが不調で4時間もかかり、競技場近くの跨線橋では歩いたそうですが年代別2位はさすが。

自転車や荷物を回収後、弟子の春本選手のゴールを応援するため競技場に戻りましたが、予定より30分も早くゴールしていました。

3人で健闘を称え合い、笑顔の写真撮影で締めくくりました。足にマメもできず筋肉痛も心地よい程度で、ホテルに戻り米子の街で北里選手と美味しくビールを頂きました。

この1年を振り返ると、クラブの存在・様々なイベント・練習会の有難さを痛感しています。

日ごろ単独での練習がほとんどなので、練習会での他の選手とのトレーニングが心身ともに良い刺激になりモチベーションも上がりました。

来年は、年齢制限により出場資格最後となる宮古島大会にもエントリーしたいと考えています。様々な練習会に参加させてもらい次のチャレンジに備えたいと思います。



明るい中で満足のゴール！



直方市より参加の面々