

第 25 回宮古島トライアスロン大会レポート(2009.4.19)

Sugimoto

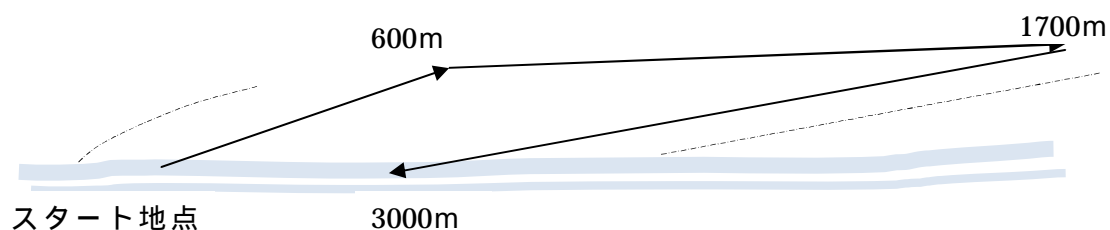
宮古島トライアスロン大会への参加は今回で5回目となる。HVのメンバーが4人(友人含め5人)で、仲間が多いと何かと面白い。珍道中エピソードは別途発刊してもらう事として、ここでは自分を中心に感想をまとめた。(まとまっていないが。。)

今年の宮古はことさら張り詰める思いもなく、平常心で? 淡々とした心境だ。また試合後の故障が全く無いのもいい。試合直後アイシングをする事もなく、これまでで最もダメージが少なかった気がする。その晩の食事、ビールも飲めた。今回の特筆すべき事は、バイクで踏み込んだ事だ(580人抜いた事になる)。スイムがいかに遅いかを証明しているみたいなものだが。。

(スイム)

眠れない事は承知の上での20:30就寝、3:30の起床、朝やるべき事を時計見ながら淡々とこなし5:15暗闇の中をスイム会場に向かう。宿泊したマリンホテル・マレアは前浜のスイム会場に隣接した500m程度離れた所にあり、会場に近いので朝バタバタしないで済むメリットは代え難く昨年に続き利用している。バイクのセッティングをしているころには空がうっすらと明るくなり、見渡せば自分も、周りも自分のイメージした準備を黙々とこなしている張り詰めた雰囲気だ。今日の天気は良さそうだ。

6:30、スタート30分前になったのでスタート地点に向かうとすでに砂浜は人でいっぱい。ウエットスーツの落ち着きを良くするため海中に入ってみる。海中がよく見える。日が差し込んでいる。いつもの様に、アウトコースのロープ沿いを行こうと決めていた。しかし今日はコースロープが弓なりになっている。潮の流れは海に向かって右から左の方向の様だ。この場合本来なら右側のインコースを行きたいところだったが決めかねた。問題はバトルを如何に避けるかである。第一コーナまでの600mはパニックに陥るかもしれない戦いでもある。最前列から2/3位の位置取りでスタートの合図を待った、やがて集団は動き出し試合は開始された。



予想は的中してしまった。まっすぐに進まない、海底が見えるので進まない自分に不安と焦りを感じる。それよりも流されまいと矯正しながら泳ぐ集団の中に、流されてくる人が交差し、いたる所でバトルが繰り返されそれを回避するのにエネルギーを使ってしまう、後が怖い。600m地点のコーナを過ぎた頃から周りとの空間を保ち、自分なりの巡航スピードで海底を眺める気分になってきた。海底に陽が射し込み周りが明るくなると不安とか自信のなさが吹っ飛び、だんだんハイになってゆくの分かる。1700m地点を過ぎれば、後はただ頑張るしかない。例年の様に今年も潮に追いつかれ遅々として進まない、ただ焦りを感じないのは周りも同じ様にモガイテいるからだろうか。砂浜に着地、時計を見ると1時間15分(1292位)、まあこんなもんだろう!!

(バイク)

今年はとにかく軽いホイールで挑戦する事に決めていた。そのため昨年末軽量ホイール NOVATEC SPRINT 945g/1410g(タイヤ、フリー込)を購入した。だんだん非力になってくると空力抵抗を軽減するデブリムの効果を引き出す事はもはや出来なくなった、「軽いが一番」との結論に達したからである。バイク

パートは何時もバイク後半、そしてランで起こす脚の痙攣を考え、私にとってバイクはサイクリングと心得るしかなかった。いつか頑張れないもどかしさを払しょくしたいとは思っていても心意気だけではすまない、ついつい慎重になってしまう。バイクスタート直後はスピードに慣れるまで慎重に入る。今日は若干追い風の様だ、スピードが上がりますと次第にハイな気分になり、今日は踏み込んでみたい気になってきた。実は一昨日大会会場で、以前から探していた痙攣防止に効果があるとされる「クランプストップ」が偶然購入出来、頑張る事をちゅうちょしている自分の背中を押してくれる。何よりスイムアップした今の身体に違和感はない。風に乗って、押されるままに何時ものツーリング気分で踏み込んだ。向かい風にも立ち向かう気力を最後まで失うことなく、走りきった気がする。バイク 5 時間 48 分(バイク 573 位) スプリット 712 位、580 人抜き、タイム的には自己ベストでもないが、今日の条件下では比較タイム的には自分なりに凄い!

(ラン)

すんなりランに突入出来た。どうやら 6.5 分/km 程度で走れている様だ。いつもは走り始めから強烈な痙攣に襲われ、しばしその対処に悩んでいる頃なのに今日は全く問題ない。「クランプストップ」のおかげだろうか。こうなると自己ベスト、無理だとしても 11 時間代ではゴール出来ると思った。20km 地点を過ぎた頃仲間の H とすれ違い、その差は約 2km 程度と分かり対抗意識も湧いてきた。かなり脚にダメージを感じるもの痙攣の程度はこれまでと雲泥の違いである。イケル!! るんるん気分とまでは言えなくもスピードを抑えている事もあり、リラックスして淡々と走っていた。このままの状態で何処までいけるかだったが、しばらくして猛烈な睡魔に襲われた。眠い、とにかく眠い、朦朧としている。よたよた、ふらふら歩き走っていた気がする。昨夜の寝不足の影響だろうか? そんな事は聞いた事がない、やっぱりガス欠しかない、血糖値を戻さないとやばいと思った。次のエイドで黒砂糖の塊を放り込み様子をみると正直なもので 5 分程で何となく眠けが覚め元に戻った。しかし身体全体の脱力感、とりわけ脚の疲労感は限界を感じてきた。11 時間代でのゴールが遠のいたと思った時から、ズルズルと自分に優しくなっていく。

今回のレースでの必要エネルギーは 5000 kcal (体重 61kg) 程度と思われる。体内に保有しているグリコーゲンが 1800 kcal とすれば 3200 kcal 補給する必要がある。バイクパートで持参した補給食は、赤飯、液体ジェル、ソイジョイ、アミノジェル等合計約 2200 kcal, さらにエイドステーションで 1000 kcal 摂取する必要があった。しかしバイクでの補給、とりわけ液体ジェルを 6 割程度しか飲めなかった事、ランではミカン、レモン等しか身体が受け付けず、どう見積もっても 1400kcal 程度の不足となり、計算上でもガス欠状態は当然起きる事になる。

一度優しくした自分を元に戻す事はもはや出来ず、そのままの成り行きで自分に優しくゴールテープする事となった。ラン 5 時間 23 分 (ラン 915 位) トータル 12 時間 27 分 (796 位)

いつもの事とは言え、レースは描いた様には展開しない。また今回残した課題を餌にして次に備えるのであろうか。

