

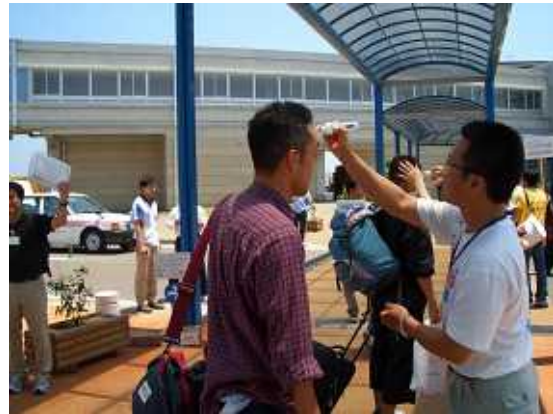
## 2009 アイアンマン ジャパン トライアスロン 五島 長崎レポート

### 2009 Ironman Japan Triathlon Goto Nagasaki

棚澤 信

開催日：2009年6月21日(日)

6/19 長崎空港で大石さんに合流。高速バスで港へ。立ち食いで昼食をとり、ジェットfoilで五島へ。巨大な長崎港を出ると、船とは思えぬ時速80km。1時前に福江に着くと、上陸の瞬間に検疫、体温を測られる。離島には、インフルエンザ騒ぎが残っている。天気がよく、暑かった。受付を済ますと、行事が軒並み中止になったため、暇になる。バイクを組み立てて、軽く試走。急坂を上って、ランランジッションと、ランコース序盤を下見。港公園の集會に途中から参加。小さな町にトライアスリートがあふれ、食堂はどこも満員。長崎では、とりあえずチャンポン。



6/20 5時に起きて、山倉さんの運転でスイム会場へ。時間を合わせた7時からスイム練習。慣れと自信をつけるため1周の1.9kmを泳ぐ。水草以外は問題が無い。帰り道はバイク前半やランのコースの下見を兼ねる。午後一番で、車に載せてもらって、スイム会場の富江でバイク預託。2種公認審判の検査を受け、シールを貼られる。ランのバッグもこの時に預けてしまう。暑いので帰って、部屋で



だらだら。コンビニで、翌朝の食事の調達。おにぎりは微妙に消費期限切れになってしまふ。夕食は6時ごろ、就寝は10時ごろ、日頃の生活習慣のせい、当然よく眠れない。

6/21 3時に起きて、部屋で朝食。暗い中をスイム会場のバス乗り場へ向かう。バスは次々に出発し、待ち時間はほとんど無い。食べ過ぎか、期限切れか、精神的なものか、腹具合が悪くなく、トイレに二回も並ぶ。会場で氷水をもらい、バイクボトルの準備。スタートまでの時間には余裕があった。曇り空だが、海は静かだった。

あまり経験の無いフローティングスタート、コースも狭そうで不安いっぱいスタート。バトルが不得手なので外へ向かって、どこに待機しようか迷っているうちにスタートの合図。ほとんどスタートのブイのラインからのスタートで、自分より前にいる人たちは???

安全第一で外のコースを目指し、人と交錯すると左に逃げた。そのせいか、ほとんどバトルは無かったが、コーナーのブイはずいぶんと遠くに見える位置を曲がった。無難なスタートを切れて、練習どおりに1周。前も後ろも、端が見えないくらい列は長くなっている。一応給水をして2周目に。ブイを見ながらコース取りをして、大回りにならないように泳ぐ。沖の方は、少しうねりがあって、ぶつかり合わないようリズムを合わせて泳ごうとしたが、いつに無く水を飲んだ。全般に、周りの混雑は無く、無理なコース変更はあまりなかった。スイムゴールへのコースは、フォームを意識し、少し力も入れた。ぎりぎりまで泳いで立ち上がる。陸まで5mくらいか。ゴールのゲートまで人が見当たらない。振り返ると後ろも離れている。タイムも、ほぼ想定どおりで上出来である。トランジションまで走ろうという気力もある。スイムタイムは、1時間12分18秒(318位)だった。

バイクは隣のラックにはほとんど無いが、自分のラックには2/3以上残っている。小雨気味のバイクスタート。サングラスが曇ってしまい、周りと同程度の速度で慎重に走る。氷だったはずのバイクボトルの中身は少しぬるい水だった。左の方から時々バチバチとすごい音がする。ヘルメットのゼッケンシールがはがれかけていることに気づく。富江の町を抜けると、下見のとおりアップダウンが続き、ジェットコースター作戦のため、下りでがんばる。1月くらい前から、骨盤の回転を意識した走り方で回転数も上がり、いい感じをつかみかけていたが、本番ではできていたりできなかったりで、身につくまでにはまだ練習が必要そうだ。

福江は40km、下見をしたコースをはずれ、噂の山岳コースへ。下りの勢いが維持できた上りで抜くが、長い上り坂では抜かれるという感じで、周りの選手はあまり変わらない。エイドのバナナは適当なサイズで、食べ易い。体にかけた分もかなりあるが給水は毎回とる。くもりではあるが、ところどころ風景も楽しむ。山中の長い上りで突



然現れる応援団。急カーブで落車している人も見かけたが、2周目の下りはがんばってメーターに記録された最高速度は67.9km/hだった。たぶん自己新記録、もちろんその瞬間にメーターを見る余裕は無かった。上りもつらいが、平地の逆風も意外にきつかった。周回コースの終わりあたりから、疲れも出てきて長く続く上り坂をゆっくり上る感じが続いた。まだ先かと思っていたが、唐突にランとの合流点が見れたが、すっと通れて、ランとの対面コースに。ずいぶんたくさんの人が走っている。ここで走っている人は、ハワイへ行けるのだろうか？ まもなくゴール。メーターのタイムは目標の6時間を切っ

ており、まずまずである。バイクタイムは6時間10分36秒(267位/通過272位)だった。想定スプリットは7時間半だったので、7分の貯金。

トランジションでは、座れる場所は一杯だった。時計の操作に手間取る。最初は、公園の周りの往復コース。すれ違う選手と応援の看板を見ながら走る。折り返しが1km付近だが、ストップウォッチが動いておらず、少しがっかり。2kmのラップは6分半。エイドによったせいか、ずいぶん遅い。続いて、空港沿いの往復コース。ほぼ1kmごとにあるエイドに全て寄っているせいか、1kmのラップは7分に近い。しかも、5kmあたりから腹具合が不調に。9kmあたりの公民館のトイレに。座ると、必要以上に長居してしまう。もうレースでは無くなっている。走りは快調になった気分だが、ラップは余り上がらない。当然の抜かれ基調。ふくらはぎにマジックで書かれたカテゴリーを見る。WPROの速い選手、随分とバイクが遅いのかと一瞬思ったが、一周速い選手である。そういえばすごい速度で抜いていく人の手首には、皆黄色いバンドがある。エイドごとに水をかぶると、その時だけヒヤッとするが、びしょぬれで走り続けることに。湿度が高く、体を冷やすには水冷式しかない。崎山の長い上り坂、歩いている選手とあまり変わらず、2周目のこの坂は歩こうと心に決める。武家屋敷に入って、黄色いバンドをもらい、2周目に。24.5kmには、スペシャルのエイドがある。今回初めて使ってみたが、ペットボトルに食塩水。しょっぱさはそれほどでもないが、回復した感じも無い。エイドが多いせいか、補給は割とうまくいっていたのだろう。雨混じりになり、周回速い選手もいなくなり抜いていく選手もまばらになる。距離表示とエイドを頼りに、マイペースに徹する。2周回目では、周回遅い選手にも抜かれる。とりあえず、どこも痛くないし苦しくも無いが動けない気分とともに、歩くと決めた崎山の坂を目標に最低限の速度で走り続ける。1周目の時よりは歩いている選手も目に付く。ここの1周目で歩いている人は完走できるのだろうか？2周回はいろんな選手と併走する機会を与えてくれる。照明の設置が始まり、暗くなり始める。昨日は8時ごろまで明るかったのに、天候のせいで明るいうちのゴールは困難になる。意外と遠かった崎山の坂は35km、エイド以外で初めて歩くと、意味も無く安らかな気分になる。その後のアップダウンの上りもつい歩いてしまうが、間も無く武家屋敷に。ゴール近くのアイアンマンの看板のネオンはまだ付いていない。あとは知っている道で、応援の多い堀端の通りを通過し、城門に入って、ゴールに向かう。ゴール会場は盛り上がりしており、少しペースを上げてカメラを意識してゴール。感想はや



っと着いた。ランは5時間24分11秒(649位)、156人にランで抜かれている。周回を含めると200人以上だろう。ラン順位は1位差で、同部屋の大石さんに辛うじて勝利。苦手のランも、せめて4時間半では走りたいものだ。

トータルでは、12時間47分5秒(428位)、カテゴリーでは88位と、縁起は良いがハワイははるかに遠い。ラン1周分のハンディーが必要だ。まあ、目標は自分との闘いなので、2か月前の宮古島のレースとの比較を考えてみる。距離もコンディションも違うので、両方に参加した選手のタイムを調べてみた。両方に参加した選手は129人、順位のメディアン(中間値)は宮古島520位、アイアンマン443位と自分の順位に近く、上位選手だけが両方に参加しているわけではない。各人のタイム比のメディアンが、両レースの基準のタイム比とすると、各人のスイムのタイム比のメディアンは1.29と、距離の比よりアイアンマンの時間が長い。糊澤信選手の比は1.18で、3位、宮古島での失敗はあったが今回は良いタイムだったといえる。同様にバイクのタイム比のメディアン1.18に対して1.14、27位とまずまずである。一方、ランはメディアン1.01と、ほとんど同タイムであるのに対して、1.07で78位とブレーキ(ラン完走者は105人)、トータルのアイアンマンでのタイムの期待値は12時間48分34秒で、このレースの結果が1分半だけ上回る。全レースを通すと、両レースの出来はほとんど変わらないとも言える。

レース後は、会場で五島うどんを食べ、水を飲む。宿が近いので、そのまま歩いて帰る。山倉さんに誘われた飲み会は、エイジの上位選手も集う。ダメージも全然違うようだ。最終選手がゴールを見届けた人たちが、続々と集まってくる。三々五々で人が増えて、エンドレスの雰囲気もあり、12時過ぎの第1グループで離脱する。22時間も連続で起きていたが、ダメージもあってよくは眠れない。

6/22 7時前には目が覚めて、朝食後にのんびりとバイクの回収に。アイアンマン・ハワイの登録会を見学する。ロールダウンの候補選手の一喜一憂も、アイアンマンの大会ならではの。昼食も混雑していて、待ち時間に対岸から見慣れた常灯鼻に行ってみた。観光に行こうかと思うが、天気が悪く断念、バイクの梱包をする。突然のゲリラ豪雨、バイクで観光など行かなくて正解だった。5時からアワードパーティー。同宿の人もかなり対象になっている。セルフサービスのバーベキューと飲み放題のお茶、英訳つきの司会。途中から雨が降り出したが、なんとかレース映像上映会まで参加した。

6/23 昨日に続く悪天候。近場の教会に観光に行こうとしたが、バスに乗り遅れて断念、結局博物館へ。結果的に、五島についての理解は深まった。最後の昼食はうどん定食。ホテルのおじさんに送ってもらって空港へ。朝の飛行機は欠航とのこと、我々の乗る飛行機も降りられずに空中を回っているとの放送。本気で帰れるか心配し始めた頃、雲の中から突然飛行機が現れ、待合室は拍手に包まれた。1時間近く遅れて福岡に。福岡からの便は

遅い時間をとっていたので時間があり、天神から博多まで歩く。帰宅は 12 時ごろだったが、羽田からのラッシュは無くて快適だった。