

2009年佐渡国際トライアスロン大会に参加して

第一部

東京マラソンが火をつけたのか、ここ数年のランブームがいつしかバイクにも伝播し、ツーリングが大盛況。そして、とうとうトライアスロンにも波及。今年の佐渡はエントリー開始から程なく、5月初めには締め切りとなった。エントリー数は実に1949人に登り、国内最長最大級の大会になった。

私はといえば、2006年のAタイプ出場を最後にずっと仕事や怪我で思うようにトレーニングを積めず、もうトライアスロンはできないのではとほぼ諦めかけていた。しかし2008年の秋頃から仕事が一段落。そして同じ時期、なんと新潟に住む実父が突然病に倒れた。週末の度に新潟と横浜を往復するうち、どんどん体が弱って行く父を前にし、ボロボロになりながらもゴールを目指すトライアスリートの姿を、ゴールの瞬間の感動を、そして同伴ゴールを味あわせてあげたいという気持ちが次第に強くなっていった。治って欲しいという思いで宮古島にエントリー。12月、症状が落ち着き少し快方に向かい始めた父に当選を告げ、一緒にゴールをしようねと力づけた。しかし、トレーニングを開始した2月半ばに落車して骨折。父もまだ、飛行機に乗れるほど回復していなかったこともあり、同伴ゴールを諦めた。私自身は宮古島の出場を最後まで悩んだが、今年の大大会が最後のロングになるとの噂もあり、観光のつもりで行くことにした。

宮古から戻ると、佐渡が既に定員に近づいていると知らされた。宮古と佐渡は違う。かなり練習を積まないと完走も同伴ゴールもない。自信がなか

佐渡国際トライアスロン大会の会場となる佐和田地区遠景



った。恐る恐る佐渡に応援に来るか父に聞いた。父が頷くのを見て、ようやく決心ができた。父を連れて行くからには、リタイヤはない。スイムのレッスンを取ること。週末のどちらか一日は必ずバイクに乗ること。そして週40キロのランを目標にトレーニングを開始した。ただ現実には、平日の夜に二回走れば良い方。練習ができないことをストレスにしないため、敢えて練習記録もとらず、たとえ練習できなくても、毎週気持ちを必ずリセットし、できなかったことは忘れるようにした。でなければ、5月から8月までの長丁場、気持ちも体も持続させることは難しい。

5月6日と徐々にバイクの走行距離を伸ばし、富士山や北海道に遠征。週末の雨に悩まされながらも、7月の走行距離は850キロに達した。スイムはフォームを矯正。部分練習に徹したために200～300メートルで息が上がるようになっていたが、最後にはきつと距離を泳げるようになると自分に言い聞かせた。残業や飲み会のない日は必ず皇居に走りに行った。家のソファに寝そべったり、テレビをゆっくり見たりすることはなくなった。

8月、須藤さんと一緒に出かけた高尾山⇄陣馬山往復トレイルラン27キロ。仙台⇄山形のバイクでの奥羽越え。後藤さんご家族に本当にお世話に

なったが、総仕上げのつもりだった復路の蔵王エコーラインは雨で泣く泣く断念した。その翌週には、炎天下を避け早朝に都筑の緑道で4時間走を敢行した。

また、ギヤにも注意を払った。これまでは、2回のトランジションに各20分ほどをかけていたが、それを短縮すれば大幅なタイム改善が図れる。そのためにトライスーツで通すかどうか悩み、アートのスポーツに出かけた。そこで目にしたのは、「スイム・バイク・ラン」と書かれた看板とその下のSKINS。「えっ、SKINSって泳げたの？」目からうろこ。そう、SKINSで最初から最後まで通せばよい。着替えはテントでなく、バイクの前でできる。おまけに日焼け止めも顔だけでよいので、直ぐに済む。ただ、スイムで塩の残ったまま走って大丈夫なのかわからなかった。そこで、8月16日のハートビューの海イベントでの試着となった訳である。早朝から夕方まで約12時間、バイク・ラン・スイム・バイクと着替えずに通した。結果、快適。これでギヤは決まった。

あとはホイール。カンパのホイールはリムが高くて自分でチューブを交換できない。パンク即リタイヤは絶対にしなくなかった。7月に参加した富士ヒルクライム&一周と一緒に走った女性がやはりカンパに乗っていて、チューブを交換できなかったが、マビックに換えたら、自分でできるようになったと言っていたので、平野店長に確認し、取り寄せてもらうことにした。

これで準備は整った。5月以来、ランが平均して月間150キロ。バイクは400~800キロ。スイムも平日はほぼ毎朝始業前に泳いだ。これで完走できない訳はない、大丈夫だ。気持ちも充実していた。(白状すると、トライアスロンを始めてから、ここまで練習したことはなかった。)

第2部

ある程度トレーニングができていた私は、レース2週間前に休養モードに入った。疲れた体や、エネルギーを供給し続けて弱った胃腸を休めること。あとはスイムの部分練習を止めて、1時間ほど続けて泳げれば完璧のはずだった。ところが泳ぎ始めて20分ほどで左手首に痛みが走り、スイムが続行できなくなった。「やっぱりか！怪我の多い自分がこんなにすんなりとトレーニングができてきたことの方が、有り得ないことだったんだ！」2006年秋以来、骨折を2回。坐骨神経痛でろくに走れないことも数ヶ月。昨年秋は月間200キロ超を走れるようになったとたんに転倒。湘南国際マラソンを諦めたことはまだ記憶に新しい。さらにレース3日前、追い討ちをかけるように頭痛と咳が始まった。この咳がレース当日とんでもない事態を引き起こすなんて、その時は考えても見なかった。

9月5日(土)、佐渡での両親の面倒を引き受けてくれた下の娘と一緒に、新潟の実家で両親を拾い、新潟港へ。今回はカーフェリーなのでバイクごと移動。やはりバイクを送らないとその分楽。登録を済ませてホテルへ。両親は3種目の距離を聞いて驚き、私が準備する横で無理をするなどか、走らなくてもよいとかと言いつけている。とりあえず、ランスタート予想時間の15時、そして、ゴール予想時間の20時に会場にいてくれるように頼んだ。(この時間は少しずつ遅れることになる)。

9月6日(日)、レース当日。一人でバスに乗り会場まで行くつもりだったが、娘も両親も起きて一緒に行くと言おう。満天の星空、美しい。



左手首の痛みは運転にも差し支えるほどだったので、手首からひじに掛けてテーピングをする。これでなんとかもって欲しい。

スイムチェックからあがると、大会側スタッフが直ぐ隣に立っていた男性に「ウェットスーツはどうしたの?」と言っている。そういえば、ウェットを着ていない。まるでリゾート地であるかのよう、たっぷりしたスイムウェア。何かぼそぼそと応えていたが、「ウェットスーツ着用は義務です」という言葉とともにどこかに連れ去られてしまった。その後一体、どうなったのだろう。



6:00、スイムスタート。ゆっくりと遠浅を歩く。前はレースに臨める幸せで胸が熱くなったが、今回は不安の方が先に立つ。レッスンで習った泳ぎ方はできそうもないので、あまり気にしないで泳ぐことにした。Bタイプの折り返しブイを見て、まだまだAタイプのブイは先だなあ。と思っていたら、突然息継ぎができなくなった。一生懸命口をあけて吸い込もうとしても息が入ってこないのだ!焦る。ばたばたする。咳き込む。痰がのどに絡まったことがわかった。ぜいぜいとむせる。もがく。海の中だと、なかなか大きく咳ができず、絡まった痰が切れない。つかまるコースロープもない。鼻で息を吐き出し、口で息を吸っているから息ができないのだと気づく。鼻で息を吸ってみた。鼻がキーンと痛い。余計パニックになる。気持ちを落ち着けて、立ち泳ぎで体勢を立て直し、できるだけ大きく咳をし

ようとした。そうか、溺れて死ぬってこんなことなのかもしれない、と一瞬思う。何回か繰り返すうちにようやく痰が喉の下に落ちて行ったようだった。喉はイガラッぽく息は深くできないが、とりあえず泳げる状態になった。その後、もう一度、息ができなくなったが立ち泳ぎで咳をしながらか切り抜けた。(教訓:ねちっこい痰が出ているときには、決して泳いではいけません!)レッスンを受け始めてから、やたらに方向が定まらなくなっていたので、大きく蛇行する。ライフセイバーにもっと内側に行くようにと言われ、ブイに向かうと今度はコースロープの下に肩が入ってどうしたことか、体が浮けなくなって焦った(これは未だにどういう状況だったのかわからない)。一時間半ほどの間にいろんなことが起こってしまったが、何とかスイムを終了。シャワーに向かう沿道で母を見つけた。一生懸命応援してくれる。会場まで送ってくれた後、とっくに帰ったと思っていたのに。娘と父もいた。やはり嬉しかった。

(1時間 28分 46秒、2006年より2分30秒ほど短縮)

シャワーのところで、ウェットスーツを脱ぐと、SKINSのみ。誰も気にはしないと思うが、体の線が丸見えですがに赤面する。その裸のような格好で、バイクラックにいくと女性のバイクはほとん



スイムが終わってほっとする

んど残っている。一瞬すごく速く泳いだのかと驚いたが、あとでタイムを見て、全般に女性陣のスイムがゆっくりだったことを知った。更衣室に行かず、バイクの前にタオルを敷いて、その上でジャージとレーパンを穿く。バイクシューズを穿い

たら、バイクの留め金がぱちんと外れた。あれっと思ってみるとシューズが壊れていた。仕方なくマジックテープだけで固定して走ることにした。

5分ほどで支度が完了。20分以上かかっていたことを考えると想定どおり、ここで15分の短縮。しめしめ、と思い、バイクスタート地点へ。



家族の応援を背中に受け走り始める。腿が重い。スピードが上がらない。どんどん追い越される。練習したつもりだったけど、まだまだだなあとはい知らされる。給水所ではバイクボトルが直ぐになくなり、毎回止まって自分のボトルに水やコーラを注いでもらわなければならない。「ボトルがなくなるのが早過ぎるんじゃないの」と、罵声に似た言葉をボランティアスタッフに浴びせるのが聞こえた。面倒でいらいらするかも知れないけど、心無い言葉だなあと申し訳なくなる。後で聞いたのだが、新型インフルエンザの感染を防ぐために、ボトルを使い回さないことにしたのだという。私も咳をしているので、この措置は当然か。ゼット坂を上り、大野亀に差し掛かる。ここは瞬間的のだが、ゼット坂よりきつくて、いつもとまりそうになる。観光客に応援をしてもらって頑張る。両津を過ぎて、振り返ると大佐渡の先端部分がはるか後ろにかすんで見えた。あの岬をずっと回ってきたのかと思うと信じられない気がした。佐渡は大きい。このころからかなりバラけて、前後に人がいなくなる。時々、ビューンと追い越されるときだけ、一人じゃなかったんだと思う。小木港から右に折れて、コース一番の難坂に差し掛かる。押している人がいた。ああこの人はさっき追い抜いていった人だ。力が尽きたのか……。私も懸命にペダルを踏むが、なかなか進まない。

くるくると軽く回して追い越していく人がいる。160キロ以上を走った後でどうしてこんな風にこげるのかと不思議になる。小木の坂の後は通称嫌味坂。一体いつからこう呼ばれるようになったんだろう。だらだら登る坂が3つある。佐渡ロングライドも合わせるとこの嫌味坂を上るのももう5回目。十分に心構えができていた。この坂の後の10キロは一気にバイクゴールまで行く。自分の周りのバイクラックには既に5つバイクが並んでいる。スタート時は2つないだけだったので、年の近い人3人に追い越されたのがわかった(ゼッケンはほぼ年齢順)。ここでも更衣室に行かず、バイクの前でランシャツランパンに着替える。(7時間47分52秒。2006年から約45分の短縮)



ランは宮古のときと違い、快適に走っている気がするが、やはりどんどん追い抜かれる(タイムを見るとほぼ一緒!)。いつものことだが、これからフルマラソンなんてよくやるよ。。と我ながら呆れる。5キロ地点が走っても走っても来ない。皇居だと直ぐ一周できるのに。一つ目のエイドステーションでお手洗いにいった。ふと下を見ると、なんとランパンの下にレーパンを穿いている。ぼーっとしていてトランジッションのときにレーパンを脱ぎ忘れたらしい。どうりでお尻がもこもこした訳だ。これを穿いたまま走るわけにはいかない。2001年から穿いているものなのでかなり

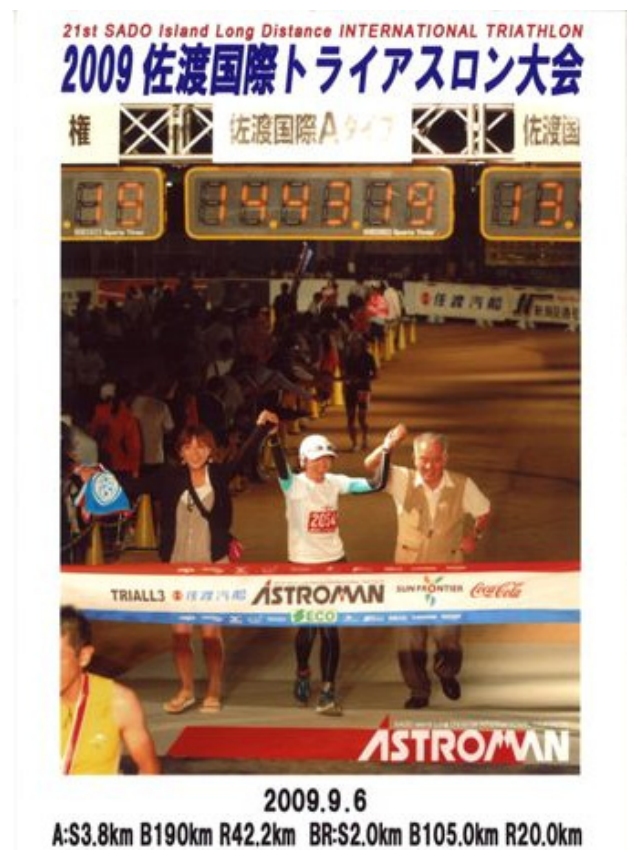


古くなっており、走りやすさ取るべきだと判断。廃棄してもらうことした。2006年に優勝した岡いずみ選手とすれ違った地点に来た。田んぼ道の真ん中。あの時は、頑張ると声援を送ったら、にこっと笑って手を挙げてくれた。道端に手作りの灯籠がたくさんあった。夜になるときれいに火が点り、私たちを元気付けてくれるのだろう。エイドステーションがほぼ5キロごとに、そしてそのだいたい真ん中にウォーターステーションが設置されていて、ひたすらそれを楽しみに走る。暑いので毎回給水する。胃がタポタポになるが、どうしても立ち寄ってしまう。フルマラソンなら有り得ないことだ。

今回は知り合いが10人ほどAタイプに出っていたので、ランで何人かとすれ違った。知った顔に会うとその瞬間は励ましあって元気になれる。20キロ地点で走り始めて約2時間あまりが経過。あと22キロを3時間弱で行けば、14時間30分以内でゴールできる！楽勝？？と一気に期待が高まる。だが現実はそんなに甘くない。その後スピードが落ちた気はしないのに、タイムで見るとどんどん遅くなっていた。宮古では後半になると歩いている人が本当に多くて、遅くても走るカッコウさえしていれば難なく追い抜けたのに、佐渡は歩いている人があまりいない。追い抜けないのでモチベーションも上がらない。

最後のエイドステーションで、あと3.7キロと言われ、「よし、ここから頑張るぞ！」とペースを上げる。そこからは不思議なほど力が出た。ゴー

ル手前のトラックに差し掛かると父親がアップ(?)しているのが見えた。必ず同伴ゴールをと言っていたので、一緒に走る(歩く?)準備をしてくれていたのだ。母は?と聞くと、写真を撮ると言ってゴール地点にいるという。父と娘と3人で一緒に歩き始めた。昨年秋は寝たきりで足がごぼうのように細かったのに今はすっかり回復し、走れないまでもゆっくりと歩けるようになった。昨年誰がこれを想像できただろうか。ゆっくりとトラックを歩くうちに何人もが追い抜いていった。横では父も娘も満面の笑顔。ゴール前で後ろから追い抜いた選手がフィニッシュするのを立ち止まって待ち、ゴールテープを整えてもらった。ゆっくり手をつないで、一歩足を前に出し、みなで万歳をしながらゴールした。振り向くと母が穏やかな表情で写真を撮っていた。(5時間26分42秒、2006年より13分。目標達成！)



報告：西田

2009年記録メモ

Total 14時間43分20秒 506位 (2006年は15時間13分27秒)

Sラップ	S順位	Bラップ	順位	Rラップ	順位
1:28:46	491位	7:47:52	577位	5:26:42	460位

2009 参加選手データ一覧 (キッズ・ジュニアなどを除く)

	スタート	スイム棄権	バイク棄権	ラン棄権	完走者数	完走率
選手権男子	22	0	0	0	22	100.0%
選手権女子	5	0	0	0	5	100.0%
選手権合計	27	0	0	0	27	100.0%
Bタイプ男子	548	1	5	3	539	98.4%
Bタイプ女子	124	0	2	0	122	98.4%
Bタイプ合計	672	1	7	3	661	98.4%
Rタイプ	103	3	1	0	99	96.1%
Aタイプ男子	703	3	20	68	612	87.1%
Aタイプ女子	54	1	3	8	42	77.8%
Aタイプ合計	757	4	23	76	654	86.4%
総計	1559	8	31	79	1441	92.4%