

第26回全日本トライアスロン宮古島大会レポート 榎澤 信

開催日：2010年4月18日（日）

寝つけない気分のまま、アラームが鳴る。まあ睡眠不足はいつものこと。
最近レースで腹具合がよく無い事が多いので、朝食を食べ過ぎないように意識する。
会場まで送ってもらってナンバリング。暗い中で準備をする。寒くて、ぎりぎりまで着替えられない。

水は予想ほど冷たくは無かった。スタートの幅が狭く感じられ、バトルが心配。

スイムスタート後は、ひたすら左側のアウトコースへ逃げ、マイペースを保つ事を心掛ける。無難に序盤は乗りきれたかなと思った矢先、外側から次々に人が押し寄せきて、ストップアンドゴー状態に。体を曲げたりひねったりしながらよけていたが、ついには顔面接触でゴーグルに水が入ってしまった。この状態でつけ直すのはリスクーと思い、我慢して泳ごうとするが、目が痛くて開けていられない。やむなく、人の群れを横切ってインコースのロープを目指す。ブイによじ登ってゴーグルを直す。聞くと、第一コーナーとのこと。人が密集して押し寄せきて、なかなかリスタートできない。なんとか、慌ててリスタートしたが、身体中がドヨンとする。これはパニック、酸欠か？コースロープに近いので、つかんで休む。序盤はまずまずだったのに、またスイムで失敗してしまったと思いつつ、静かに泳ぎながら体制を立て直す。パニックの立て直しが比較的早かったのは対策の効果か。間もなく、密集度は緩和され、ブイの距離表示を確認しながら泳ぐ。スイム練習でのチェックポイントなどを思い出すことも無く、身につけている泳ぎしかできない。第二コーナーを曲がると、波のうねりとストロークのタイミングを合わせるのに苦心する。蛇行してしまっているのか、同じウエットスーツの人に何度も追いつく。前方、遠くにゴールが見える。泳げるぎりぎりまで泳いで、スイムゴールへ。57分42秒（434位）、アクシデントの割には想定内のタイムである。

バイクスタート。グローブをはめるのに苦労して、東急内でフラフラ。周回コースに出て、踏み込み初めて、前ももの奥の方が重く痛いのに気付く。スイムのせいか、調整の失敗かいつになく筋肉が不調である。しかも、いつも快適にペースを作れる平良への道も、逆風で進まない。そんなこんなで、回転数も上げられずフォームも力任せ、気持の良いライドが出来ない。スタートからこんな状態では先が思いやられる。平地ややや上りで我慢して、下りとジェットコースターで少しゲインというペース。思いきり逆風の池間橋の帰りは、峠のような上りと、こがなければ戻されそうな下りに感じた。その後もひたすら我慢のライド。トイレ休憩2分、気温が低くて汗をかいていないのか。追い風になる東平安崎からが、自分の時間である。コース変更でジェットコースターの雰囲気は変わったが、前方の

選手を一人ずつ捕らえて行く。2週目に入る頃には、なんとか平均時速も30km台まで戻したが、いつもと違って勢いは続かない。その後は一進一退という感じで、逆風と足腰の痛みに耐える。2回目の池間の帰りからの20km強。レースでは初めてバイクを降りたほどの辛抱は続く。時々、抜き覚えのあるジャージを着た10人程度の集団が抜いて行くが、追う気力も無い。周回から右折してあと5km、やっと逆風から解放され、バイクゴールへ。5時間32分35秒(358位、通過349位)、風や脚の不調、天候不順による練習不足もあったが、想定よりも30分の遅れである。

ランスタート。くもり空で助かる。3週間前にフルの自己ベストを更新しており、走力は上がっているはず。序盤は快調で、5kmのラップは29分台、もろもろのロスタイムを考えると5分半/km。上り基調の10kmも30分台。当然抜かれる人が多いが、同じ程度の速度の人も多い。12kmあたりで金田さんに追い抜かれるが、見えるか見えないかの辺りから離れていかない。17kmあたりで青木さんを追い抜く。次第に金田さんの後姿も大きくなって来る。レースっぽくて少し楽しい。折り返しで金田さんを抜き返す。ここら辺の距離までまともに走れたことは、今までにない。間もなく、身体が走る事を拒否し始めて失速。25kmくらいで金田さんに抜き返される。追いかける気力も無く、失速しているので次々抜かれる。あまりダメージを残したくないという思いがさらに気力を奪った。もう歯止めはかからず、5kmほどは歩いたり走ったりの状態に。最後の10kmは下り基調で、応援の人も多く、何とか走っている形を保った感じだった。新装宮古島陸上競技場は脚に優しい気がした。前も後ろも適度な距離を保って、ゴール。4時間50分57秒、ランタイムとしては例年通りだが、中盤までは少し手応えを感じた。

トータルタイムは、11時間21分14秒(430位)、キーワードの“目標タイム厳守!”は全然果たせなかった。種目毎にいろいろあったが、まずは無事に完走する事ができた。タイムとしては不満も残るが、自分の今年のトライアスロン初戦としては、無難なスタートがきれた。

