

## 第 32 回 全日本トライアスロン皆生大会（2012）レポート

棚澤 信

開催日：2012年7月15日（日）

去年に続けて、狭き門の当選の連絡を受け取った。その後に、2週間後に世界選手権出場が決まったが、棄権することはありえなかった。正直、モチベーションを上げ辛い状況だったが、怪我なくダメージ少なく、気持ちよく完走することが目標となった。少し遅れた飛行機で、金曜の夜に米子に入った。去年の暑さは忘れられないが、予報は雨で涼しかった。

どうせ雨で練習もできないと思い、観光気分でバイクコースの下見バスに乗る。予想外の混雑で補助いすも使われるほどだった。見通しの悪いカーブの連続と、辛かった大山への上り続けを思い出す。大山は見えないが、雨は止んでいた。スイムスタートの場所を確認すると、激しい波が押し寄せていた。沖まで頑張れば、なんとか泳げるのだろうか？九州では大雨のニュースだし、レース前日にしてなんとも不安な状況である。午後は選手受付と開会式、ルール説明会に参加。明日の天気は回復しそう、今は海が荒れているが、何とかスイムもしたいのでそのつもりで準備するようとのことだった。トライアスリートでいっぱいスーパーで補給や朝食の買い出し。レース前日は10時頃に就寝、4時前の起床まで、特に後半は眠りが浅かった。



邪魔なトランジションバッグ3つをかけて自走で皆生へ向かうが、会場に入る前にスイムは中止との情報。デュアスロンは初体験である。昨日よりは波も低く、泳ぎたかったが、主催者側として安全を考えた中止はやむなしである。スタート時間は40分遅れ、トランジションの準備をし直す、バイクのスタート、ゴールが一致しているので1stランでどういう格好で走るかというだけで、何も難しいことは無い。時間は余裕だった。

スイムスタートの緊張感はなく、マラソン大会の様に列に並ぶ。

川沿い、海岸沿いを走る8.3km、トータルでランは50kmを超えてしまう。どんな感じで走ればいいのかわからないし、スイムが無くなって不利になったという思いのもと、急いでもそんなにタイム差はつかないし、バイクスタートはスムーズに行きたいという葛藤があった。5分ちょつとの無理のないペースで走り始めたが、晴れ間も出だす中、意外な暑さを感じる。給水ポイントがあるかもわからないので頑張らない側にかじを切ってペースを維持しないことにする。すれ違う先頭はかなり速い。徐々に抜かれて1stランのゴールへ。42分51秒（557位）。

日焼け止めを塗って、想定手順通りのトランジション、スイムに比べて時間がかからない。スイムで失敗したときの様に、周辺のバイクはまばらにしか残っていない。バイクスタート地点までも渋滞していて、周りの選手の動きも不規則だ。川沿いの道、周りよりははやい速度で走る。後ろから来る車に注意しながら、慎重に抜いていく。狭くて細かいカーブ、後ろから抜いていく車でペースを上げられない。あっという間に10kmのエイド、天気も良くなり、暑いので水分補給を意識する。ボトルを2つホルダーに、さらに1本その場で飲めるだけ飲む。大山のペンション街の折り返しへ向かう延々の上り、去年より順位が悪いせいか無理なくごぼう抜き、時々後ろからもっと速いバイクが来る。折り返して下りに入る。メーターの記録では72km/hがMAXだったが、危険ポイントのカーブではしっかり減速する。淀江を過ぎた上り坂もクリアすると、ジェットコースターコースで、思い切り下った勢いを上りきるまでがんばって維持して、長い上りで抜かれたクライマーを抜き返す。折り返しのエイド、停車して水をかけてもらい、スイカやメロンを食べ、帰り道も同じペース。次第に見かけるのは同じ選手ばかりになってくる。淀江に向かう急な下り坂を下りきると、激しい横風でハンドルを取られる。その後も激しい逆風で、平地でも15km/h以下のペースに。無理に水分を飲み過ぎのせいか吐き気がするし、足の裏の皮がむけかけて痛む。周りに選手もいないし、一応の目標の5時間も難しくなり戦闘意欲も落ちて、なすがままにペースダウンしてしまう。皆生のバイクコースは、単位距離当たりでは最も厳しいと思う。河原のサイクリングロードは、追い風で無理なく35km/h以上、それでも前の選手は遠い。コースが良くわからず、高速で急なコーナーに突入したくないので、程よい遠さで追う。橋を渡って見慣れた道路に出てバイクゴールへ。5時間11分56秒（180位）。

準備をしていなかった炎天下のランになってしまった。バイクボトルを携帯して走ることにする。海水浴場のトイレに寄って、一般道のコースに出る。去年よりは並木に葉があり、少し木陰がある。序盤は待ちの長い信号が多く、ペースを調整しながら走る。国道9号に入ると、大きな信号待ちは無くなる。私設エイドのホースの水はフルに浴びて、エイドの間の日陰で、手持ちの水を飲む。ペースは上がらないが、走れないような体の異常は無い。信号のタイミングによっては、ダッシュも出来る。折り返しでは、椅子に座ってスペシャルで置いていたコーヒーを飲んで5分ほど休む。帰り道は、まずまずのペースを維

持して走り続ける。脚も内臓もあまりダメージは無く、信号ダッシュも、信号調整の歩きもある。帰り道は少し涼しくなってきたが、沿道の人によると最高気温は36℃だったとか。ポロポロという感じでもなく明るいうちにスタジアムへ。ゴールは、5時間32分47秒（429位）、ランは想定以上だった。トータルタイムは、11時間27分34秒（316位）、デュアスロンになったにも関わらず、去年よりは良い成績だった。目標の怪我なくダメージ少なく、気持ちよく完走も達成できた。

シャワーを浴びて、剥けかけた足の裏にカットバンを貼ってもらって、マッサージに。軒並み爪は死んでいた。バスで、スイムスタート会場に行き、一段重くなったトランジションバッグを提げて、バイクで宿に。米子や境港など観光したが、その後の筋肉痛もほとんど無かった。モチベーションを上げづらく、予想外の天気にも翻弄され続けたが、良いレース経験が出来た14回目のロングだった。

