

2013 佐渡国際トライアスロン大会

25th SADO Island Long Distance INTERNATIONAL TRIATHLON

棚澤 信

Makoto KURUMISAWA

概要： 2013シーズンの2戦目のレースとして、佐渡国際トライアスロンAタイプ(2013. 9. 1開催、参加765名/完走711名、年代 45-49 の参加142名)に参加した。レース経過と時々感じたこととともに、心拍計とGPSのデータをもとにした分析を報告する。レースは海が荒れたため、スイムが中止のデュアスロンとなったが、10時間42分50秒の134位でフィニッシュした。

1. はじめに

今シーズンのレースは、デュアスロンになってしまった6月にフランスのベルフォールであったロングの世界選手権に出席しただけである。7月に臀部を痛めて完治せず、その後も異常気象の夏の暑さにやられて夏バテ気味。練習をするたびに自信を無くしていくような状況だった。しかも、台風やその影響による大雨の予報もあり、テンションが下がりがまくなって入った佐渡だった。

今更ながら、最近心拍(HR)を確認しながら練習をするようになったので、しっかりレースのログをとってデータを残そうというのがモチベーションになった。本稿では、主観的なレースレポートに加え、データからの考察を試みる。

2. レースプラン

会場に着くと、予想外に海が荒れていてスイム中止に。最近いい感触だったスイムが中止なのは残念だったが、HRモニターを付けて泳ぐのもどうかと迷っていたので、悩みは無くなった。自分のHRは、安静時50、MAXは年齢近似式で170ちょっと。普段の練習でペースを意識しないと、平地でバイクは100程度、ランも120程度とアクティブレスト主体で、気をつけないとそのペースに陥る恐れがある。心拍70%の135以下で通せば、理論的には疲れないはずである。涼しそうな予報だったので、バイクは巡行でケイデンス90~95を意識して成り行きで6時間15分くらい、ランは巡行で130~135の心拍を維持して、ロングの自

己新になる4時間30分を目標とした。また、時計の電池8時間のうちにはゴールできないので、バイクはHRのみ、ランはGPSもログに残すこととした。

3. バイク

3.1 主観的概況

3人ずつ5秒おきのウェーブスタート、バイクからのスタートも初めてでビンディングがなかなかハマらなかったり、時計のスタートを押し忘れたりとあたふたとスタートして、少し焦った気持ちのままハイペースで突入してしまった。パトカーに前を塞がれて、ペースが落ち着いたところで、相川への坂道が始まった。スイムがなかったので、補給のタイミングも良く分からないが、最初のエイドまでに手持ちのボトルを空けた。周りの選手の速度のばらつきも大きく、遠くに見える集団を追いかけて、落ちてくる選手を拾いながら進む。初試しの補給類も順調に消費、Z坂に近づく道幅が狭いところも多くなり、集団に囲まれて行く手を阻まれることもあった。いつの間にかという感じでZ坂に着き、景色を楽しみつつ余裕で上る。上りの練習比を増やしている効果を実感しながら、鷺崎へ。平らになって風もあまりなく、元のペースに戻る。一人、二人と追い抜きながら進むが、選手がまばらである。後ろからの7~8人のグループに抜かれる。疲れているときは、ドラフティングになることを嫌ってペースを落とし離れるが、元気だし速度差も無いので抜き返し、集団に付かれるのもいやなので、頑張って差をつける。一人になって油断するとまた追いつかれて、上りを利用してまた逃げるといった展開を何度か繰り返す。

逆風の両津の町で集団をなんとか引き離し、前にも選手がおらず独走に。気がつくとも回転数が落ちるなど集中力も欠けがちに。受け取ったボトルをセットしようとして落としてしまう。高周波の金属音がしだして、見てみるとボトルゲージがチェーンに当たっている。ゲージを反対側に無理やり引っ張ると異音は止んで、いやな気分のまま恐る恐る走り続ける。(後で確認したら、ボトルゲージが折れており、ボトルの側面も線状に削れている部分があった) そうこうしているうちに先の集団に追い付かれる。テレビでよく見る、逃げた選手が集団に追い付かれるシーンのようでいやな気分だった。やはりそれほど速くはないが、道幅が狭いところも多く、反対車線を走り続けなければ追い抜けないのでブロッキングされているのに近い。小木も近いので無理してドラフティング集団を利するのも癪なので、少し下がって様子を見る。小さな集団に追い付いて隊列が崩れたすきを突いて、逃げに入って間もなく小木坂に。ベルフォールに比べると、もう上り切ったのという感じだった。平野に戻ったところで、気合いを入れ直して、前日試飲に行った真野の酒造や、ランに入ってすれ違う知り合い選手を確認しつつ、バイクゴール。

3.2 記録と考察

図1にバイク区間のHRを示す。横軸は時間で縦軸は1分あたりの心拍数であり、位置と心拍の関係が性格に関係づけられるわけではなく、コースの高低より推測する。スタート直後の興奮状態だったのか135くらいで入って、アップダウンを経て、相川のエイドあたりから130以下に落ち着いている。さらに、平地の巡行になって120程度に。Z坂の上りで150に達しアップダウンを反映しているが、大佐渡南側では巡行に戻るが坂の疲労か125程度に。両津あたりで集団からの逃げにパワーを使って130程度に。その後、集中力がやや落ちて、120程度に下がっている。小木坂で最高の153を記録し、その後の急な下りで10

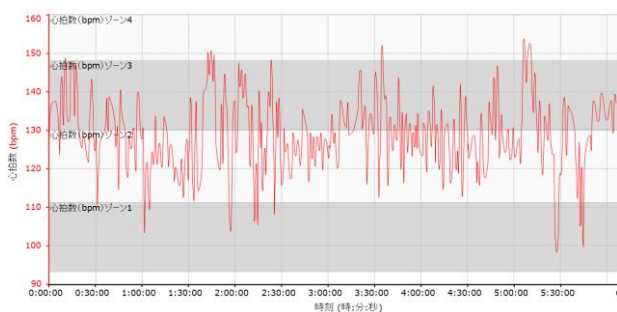


図1 バイク時の心拍



図2 レース中の画像

0を切っている。その後の上り坂はだらだらと上ってしまい140以下、気合いを入れ直した平野に降りてからの巡行は135だった。バイクタイムは、6時間6分6秒の73位だった。トランジションは1回しか含まれていないが、平均速度は31.4km/hで、タイムも目標通りだった。

4. ラン

4.1 主観的概況

トランジションはやや手間取り、GPSのオン操作もミスリ、ラップも取り忘れていた。コースに出てすぐの海岸のトイレで用をたす。気づいて時計の操作をやり直すが、ランのスタートもよくわからなくなってしまった。日も出ておらずあまり暑さも感じなかったので、自然なペースで入るが、Aの選手には時々抜かれる。ペースが落ち着いてからは、どちらかというとHR130を割らないように気をつけながら走る。13kmあたりからは、世界選手権等での知り合いに、抜かれたりすれ違ったりで、次にすれ違うのはどこら辺などと考えながら文字通り楽しんで走れた。急失速することもなく、淡々と走る。エイドは、毎回スポーツドリンクかコーラとお茶の2杯をしっかり飲んで、時々おにぎりや梅干し。時差スタートで順位もよくわからないうえ、タイムやラップもよくわからず、心拍とGPSのペースを頼りに、歩きたくなるようなこともなく、いつもほど頻繁に抜かれることもなく、自分のペースで走り続ける。点灯していない提灯の横を通り、残り4kmの八幡へ。いつもと違い、明るいし前後に人もいない。ここまできて知り合いを抜いたり抜かれたりドラマはあったが、明るさの変わらない商店街に着いた感動はやや薄く、それでも想定通りのレースができた満足感とともにゴールした。

4.2 記録と考察

図3に1キロのラップごとの平均ペースとHRを、図

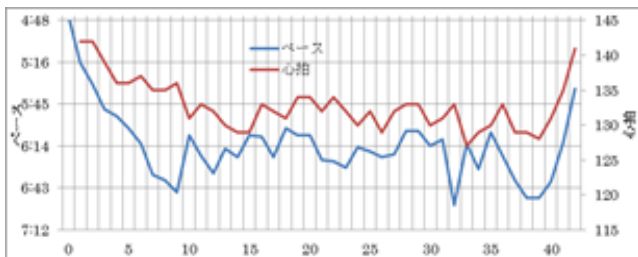


図3 ラン時のペースと心拍

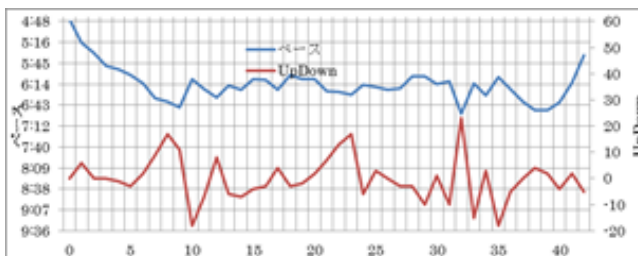


図4 ラン時のペースとアップダウン

4に平均ペースと累積アップダウンを示す。GPSの結果を見ると500m短く、タイムもスタートの押し忘れを考慮しても15分くらい短い。これは、オートポーズを解除し忘れたため歩いたりした部分で時計が止まって、トイレ休憩？の5分もエイドごとの補給の減速時や歩きの時間もカウントされていなかったためと考えられる。補給もメンタルの休息も意味が大きい、エイド等でのロスも意外にばかにならない。

グラフを見ると、やはりスタートはキロ5分のHR140以上で入って、5kmくらいで予定のHR135に落ち着いてきている。その時のペースはキロ6分程度である。その後のコースのアップダウンによるペースのアップダウンはあるが、予定の130強の心拍を守っており、心拍チェックがペースを落とさないモチベーションになっている。10kmから35kmくらいまでかなり一定に走っており、その後のペースの落ち込み時には心拍も下がっており、田んぼの中を一人走っていたための集中力低下が原因と思われる。ゴール前の2km程度はややペースアップしており、内臓にも筋肉や関節にもトラブルは無く、まだ余力はあったように思う。ランタイムは4時間36分44秒の226位だった。目標の4時間半には届かなかったが、トライアスロン(デュアスロンだったが)の42.2kmでは自己新のタイムで、最後までほぼ想定通りの走りができ、満足な結果といえる。

理論通り、疲労が蓄積して走れなくなることは無かったし、甘えを排除するモチベーションにもなって、今更ながらレースでのHRチェックの意義を再確認し

た。暑い時には特に水分の補給が間に合うかという問題はありますが、理論上はもう少し高い心拍でもよいはずなので、次回はHR135以上ペースをトライし、日常の練習ペースも少し上げて、慣れておくことが重要と考える。

5. おわりに

レース全体のタイムは、10時間42分50秒で全体の134位、年代では31位だった。暑さで苦しんで途中で投げ捨てていた今までの佐渡のレースと比べれば、最後まで想定通りに走れたレースは上々の出来であるが、ベルフォール世界選手権での年代で世界63位と思うと、シード権も代表資格もほど遠く惨敗感がある。ちなみにベルフォール61位だったO選手は年代2位で見事に入賞、64位だったN選手は8秒前の30位だった。来シーズンに向けて、モチベーションとデータが得られたこのレースは十分に意義があった。



図5 ゴール