

2014 五島長崎国際トライアスロン大会「バラモンキング」

INTERNATIONAL TRIATHLON GOTO NAGASAKI “BARAMON KING”

2014.6.15

榑澤 信 Makoto KURUMISAWA

1. レース前

宮古島の失敗レースから2カ月、あちこちの筋肉痛や全般の疲労感もあって休息重視だったが、練習パートナーと天候に恵まれ、まずまずよい準備ができた。バイク発送、現地に向けての出発と、二つの重い気分になるゲートを越えて羽田へ。同じレースに参加する仲間に再会するにつれて気分も盛り上がってくる。世界選手権での知り合いの参加者も多く、会場ではホームの気分である。前日はバイクを組み立てて、ランコースを試走、道を間違えて予定外に走ってしまったが、不安なスイムの試泳もできないのでじたばたすることも無い。宿の前の登山道から登れた鬼岳を散歩。こんなに天気にも恵まれることもないので、チャンスは逃さない。ループ状に連なる山頂の一つに上って、縦走したいのも駆け下りたいのも我慢して、宿に帰ってゆっくり温泉。眠れなかったということも無く、特別な体調不良も無いので良しとする。

2. レースプラン

去年の年代12位は、11時間半ちょっと。今年は年代エントリー者130人(全体738人)と多く11時間半では世界選手権の代表権は得られなそうなので、あまり意識しないようにする。2年前の12時間よりは強くなっていると思うが、設定タイムを積み上げるとスイム1時間10分、バイク6時間、ラン4時間30分の11時間40分が野心的な目標である。それぞれの設定タイムは自己記録以上で、それ以上の根拠はないが、ちょっとずつ積み上げた11時間30分を目標タイムにする。

3. スイム

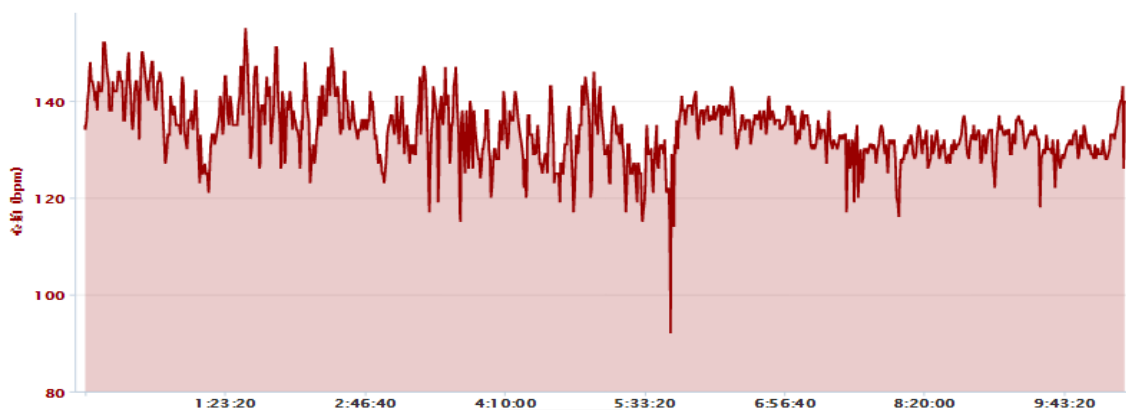
スイムチェックで水に入ると、とても冷たい。浸っているだけで息が上がってくる。嫌な記憶がよみがえるが、我慢して泳いだり、アップアップしたりしているうちに慣れてきた。港で波は無く、コースのどこも岸に近いのでコース的にはかなり安心感がある。スタートで頑張るか迷うが、陸に待機してゆっくりスタート地点へ。フローティング中の人たちは意味も無く盛り上がっている。まずまずの位置に移動してスタート。少しずつアウトに抜け出して、まもなくストレスなく泳げるポジションを確保。不安が残っていたので、スイム得意の強豪選手に習った泳ぎながら休む技を使って安全運転で最初のブイに。大回りだがスムーズに右折して、休憩からフォームのチェックポイントを意識した泳ぎをすると、右側の集団を抜いていく感じになる。気分も上々で水を飲んでも落ち着いて対処、1周目の後半では周辺には同じ速度の選手たちばかりとなる。1周目で32分台のラップ、調子は良

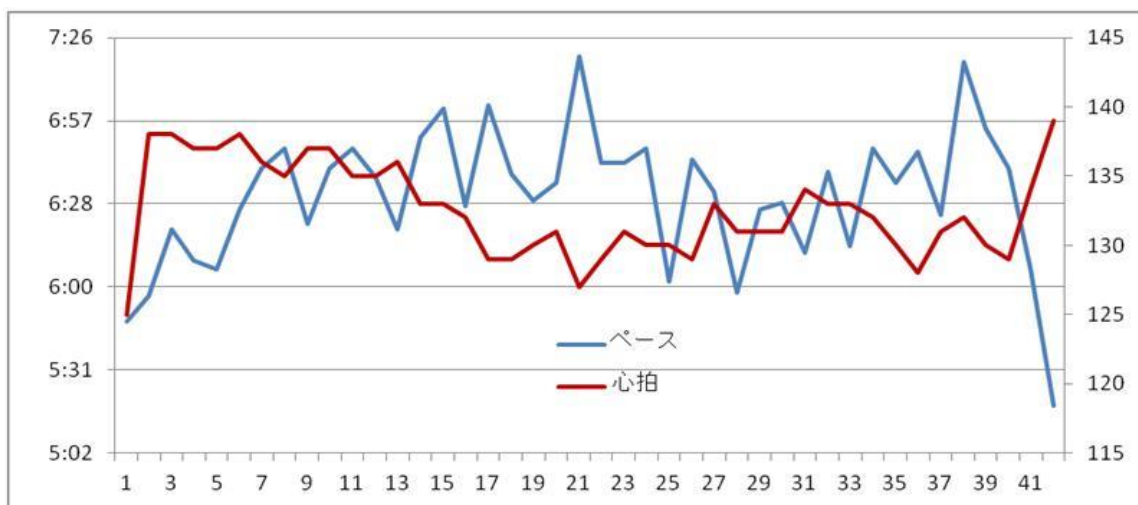
かったが早過ぎると感じて計算が正しいのか少し混乱した。ともかく想定以上のタイムに気を良くして2周目。序盤の方向転換時に蹴られそうになった以外は順調だったが、終盤に腿が攣り失速。ふくらはぎの攣りとは違い、我慢しているとなんとか泳げないことはない。何とかスイムゴールするが、1時間5分39秒(66位)と、この距離での自己新を5分近く短縮する良い結果だった。

4. バイク

スイムは良かったが、トランジションは順調とは言い難かった。足が攣った心配もあったので、座って着替え。デュアスロン続きでウェットスーツの脱ぎ方のコツを忘れていて手間取り、ついでにバイクの準備も時間をかけてしまった。それでも周りのバイクはほとんどあり、スタートしても選手はいつもよりまばら。しばらく平らで、10人くらい抜く。20kmくらいで左折すると上りに。長い上りでとても付いていけないスピードで抜いていく選手が数人、時々選手をパスするが前後の選手もまばらになる。大宝の折り返しでは前の選手は1km近く離れているが、後ろは結構連なっていることを知る。沿道の人によると46位。ずっと走って一人抜くというような感じを繰り返す。暑さは感じなかったが補給はうまくでき、明るい曇りで景色も良い。2周目に入るとBの選手が混ざって抜いた人数は分かりづらくなる。時々後ろから現われて、しばらく抜きつ抜かれつして走っているけど前に消えていってしまうのは、速い選手なのだろう。心もち疲れも出てきて頑張ったり休んだりで一進一退。中央公園への道も集中して上れて、29位との情報。折り返してからまた太ももが攣りだして失速。不運なことに軽い長い上りで力を入れられない影響は大きく、なすすべなく数人に抜かれる。残り十数キロ、攣りが治まっても安全運転でバイクゴール。バイクを預けて、トイレに寄ってバックを受け取ってトランジション。5時間54分23秒(36位、通過は31位)

図はバイク、ランの心拍で、線が下に伸びている部分がトランジション、左がバイクである。序盤はスイムの影響か、気合が入っているのか平地なのに140くらいで入っているが、全般に右下がりである。心拍の高低は地形に連動しているので、周回部分は同じような形になっている、1周目より2周目の方がざっと5くらい心拍が低く、筋肉的あるいは精神的な疲れで速度も落ちていると推測され、抜かれることがあったのはペースダウンの影響と思われる。終盤の足が攣って失速した部分では心拍も下がっており、その後の細かいアップダウンも低いままである。もう少し集中力を維持して、フラットなプロファイルにできればタイムアップが期待できるかもしれない。





5. ラン

ランスタートの時計の表示は 14:00 ちょうど。6 分/km を切るくらいのペースで入るが、周りの選手のほとんどがもっと速いペースで入っている。すぐに B のトップの選手とすれ違う。左に曲がり、試走で間違えた右折後の狭い道。B の上位の選手とすれ違いだす。ぼつぼつ知り合いとすれ違いだす。5km あたりがピークで、すれ違うほとんどが知り合い、声を掛け合って気を入れ直すとともに、調子良さそうとか意外と早いとか、レース観戦を楽しむ。走りはじめの気合が薄れてきてペースが徐々に落ち始めるが、それほど変わらない B の選手を追いかけてペース維持を試みる。長い上りでペースが落ちるが、下りで取り返す。時々、後続の速い選手に抜かれていく。折り返し手前、景色はよいが海岸線に沿ってはるかかなたまでコースが見え。アップダウンもあり厳しさも増している気がする。色だけで判断される堂崎教会が遠くに見えるが、手前で折り返し。次々と知り合いとすれ違う。みんな元気に手を振ってくれ、ロックオンされた感じである。距離差からタイム差を計算して、どこかで追いつかれるか推定する。日が出ていて暑さを感じる。いい順位でバイクまで終わったのにもったいないとか、何かあってレースが途中打ち切りにならないかなど、考えることも後ろ向きで、追い込めずペースも落ちている。すべてのエイドに寄って、水を被り、スポーツドリンクとコーラの 2 杯、時々梅干し。予定通り何人かの知人に抜かれるが、目標タイムに挑戦できる状況にはいる。ハーフの折り返し、準備しておいた缶コーヒーを飲みながら歩く。30 秒以上ロスしているが、メンタルの補給も大事である。日が陰って涼しくなったのか、少し巡航速度が上がる。抜かれるはずの場所で、知り合いに抜かれないし、堂崎の折り返しのすれ違いでも、抜かれた知人達との差は思ったほどは開いていない。3つめの折り返しの後の帰路は、筋肉痛との戦い。折り返しの度に近づいてきている知人達、ライオンの群れに追われる手負いのガゼルのような。上りは歩いているのとそれほど変わらない。残り 1.5km からラストスパートのつもりで走る。4 時間 30 分 48 秒 (173 位)、ロングのランの自己新を 5 分以上更新したが、目標には微妙に届かなかった。全体は 11 時間 30 分 50 秒 (71 位)、やはり目標には微妙に届かなかったが、前回から 30

分近くタイムを縮める満足できる結果だった。追いかけていた数人からはなんとか逃げ切った。

6. おわりに

かなり野心的な目標に迫るタイムでゴールできて、満足なレースだったといえる。年代では14位、1分50秒差で世界選手権の出場権を逃したが、レース全体で気を付ければ短縮できるような差にも思えるが、300m 差と考えると大きな差である。粘りと執念が足りなかったと言わざるを得ない。

スイムを無難にスタートでき、予想以上のタイムで上がった勢いを維持して、いい流れが出来てよいレースになった。スイム、バイクの攻めの気持ちから、苦手のランでは攻めの気持ちを失ってしまった。抜かれ続けながらもなんらかの攻めの気持ちになれるランレース時のモチベーションの作り方、全般にペースを維持できるような集中力や粘りが今後の課題である。

