

第30回全日本トライアスロン宮古島大会レポート

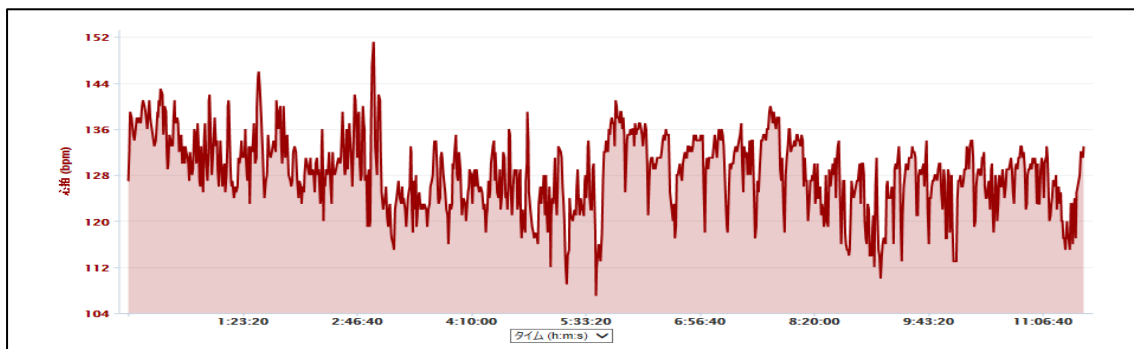
棚澤 信

開催日：2014年4月20日（日）

2回続けて落選、3年ぶりの7回目の宮古島となった。チームメンバーは全員落選、名簿を見ると知り合いは多いが、一人で参加。宿も一人だった。11月の骨折から始まり、雪などの毎週末の悪天、ふくらはぎの故障など言い訳はいろいろあったが、直近の調子は悪くない。横浜は上着が必要だったのに、沖縄では危ない暑さを感じた。ワイドパーティーでは、初めてケーキを食べ、前日は最初のコーナーまで試泳。去年の参加大会は軒並みスイム中止で、久しぶりのスイムに不安もあったが、水温も適当で静かな泳ぎやすい海だった。前夜は珍しく眠れなかったが、気にならない。準備も順調で、スタートまでに知り合いにはほぼ会えて、心置きなくレースに。目標設定タイムはスイム53分、バイク5時間、ラン4時間半だったが、暑さでランが厳しそうだから無理せずというレースプランだった。



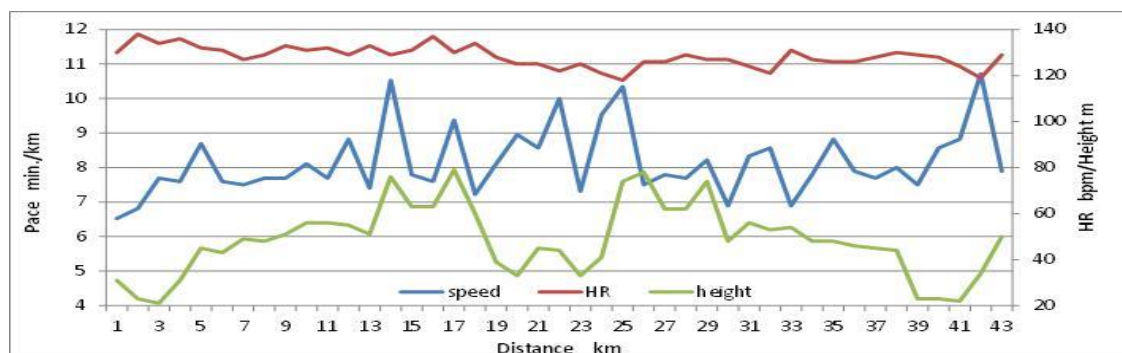
アウトコースの前の方に並ぶ。スタートの号砲は聞こえなかった。久しぶりのバトル、密集で体の自由は利かず、自分のタイミングで泳げない。落ち着いて空間を探しているつもりだが、力が入っているのか、苦しくなってきた呼吸が大きくなっていく。タイミング悪く、思い切り水を飲んで咽る。我慢して泳ぎ続けるが、息継ぎもままならずグチャグチャになって、立ち泳ぎ。コースを外れた位置まで泳いで、体制を立て直そうとするが、痰が切れずに咳が止まらず、立ち泳ぎでアップアップ。ほとんどおぼれている状態なので、レスキューのボードにつかまって休ませてもらう。痰を吐くとトマトジュースを飲んだ後の様に赤い。塩水と咳で喉が切れて、それが咳のもとになっている様で、いつまでも咳が止まらず、その場を離れられない。周りを見ると、位置は最初のコーナー。最後尾が見え、レスキューもマンツーマンでマーク。咳が止まらなると失格というルール説明があった気もして、リタイアも現実味を帯びてくるが、ここまで来てわずか600m泳いだけで止めるわけにはいかない。スイム中間の関門も頑張らなければ危ないと言われ、少し治まったチャンスにロープ沿いに泳ぐ。ブイごとに咳をする休みを作り、人のいるところで残り距離と残り時間を確認しながら進む。1.7km関門を数分残しただけで通過。なんとか、完走への可能性が繋がった。もう目標は完走だけ、完走したいと強く思った。段々と休憩を減らして、泳いでいる人を見かけるようになる。さすがに泳いでいる時はごぼう抜き



である。太もも攣りかけた状態で、散々なスイムは終わり、砂浜を走る気にもなれない。
1時間29分20秒（1486位）

移動は全部歩いて、座り込んでウェットを脱ぐ。いろいろ考えて準備したが、余裕のランジション。ラックの撤去が始まっており、自分のラックにもほかにバイクは無く、担当マーシャルも前で待機していた。全体でも100台は残っていないなと思いながらバイクスタート。ゆったりスタートしたのに、時々する咳のせいか、心拍は135と何時になく高く、落ち着くまで抑えた走りを心がける。水を飲むと喉が痛く、固形物も飲み込むのがつらいため、補給も怠りがちになる。前から選手現れる間隔が長く、スイムの遅れの大きさを改めて感じる。風はあまり感じなかったが、独走のため気持ちも盛り上がらない。回転数は70台と上がりず、ラップをチェックするが、30km/hペースを下回っている。スイムダメージか、首が痛くてDHポジションを維持できない。心拍を見ても後半は落ちていて、気力も萎えてサイクリング状態になっている。抜きまくっているけど、平地の速度で30km/hに達していなかったりする。後半のエイドは水しかなかったり、選手が立ち止まって近づけずにスルーしたりする。5時間55分29秒（889位、通過1173位）。

いつもと違うランジションの風景、想定より1時間半遅れで、急ぐ理由は何もない。かんかん照りの中、ランスタート。走り始めるが、痰がからんで風邪をひいている時のようだ。暑さもあって、体が拒否しているのを感じ、少し落とすとペースは7分半。街中で早くもトップ選手とすれ違う。遅いラップを維持し、補給がうまくいっていない自覚があるので、エイドでしっかり飲む。完走までの残り時間も気にしながら、15km手前から坂は歩きになる。完走の見通しも立ってきて少し休みモードで心拍も一段下がり、折り返しで残り3時間。キロ8分で残り12分、何かあったら十分な余裕はない。歩き混じりで



抜いたり抜かれたりだが、周りのメンバーはあまり変わっていない。上りは歩くが、歩いている人に離される。日が陰って涼しくなりだし、下り基調で走り続けてタイムを稼ぐ。心拍は120台とそれほど高くなく、脚はどこも痛くないが、胸の苦しさを感じる。脱水かハンガーノックか？35kmで暗くなりだし、空港周辺では真っ暗に。残り5kmで50分。街中では人が途切れず、タイムの余裕が出て来たのに歩けない。暗い中にスタジアムが現れる喜びを体験する。5時間52分00秒（1105位）、なんとか完走だけは果たせた。

トータルタイムは、13時間16分49秒（1153位）、いつも以上にダメージが大きく、めずらしく食欲もなかった。応援いただいた方にはご心配をおかけして、申し訳なかった。序盤のトラブルで、ずっと苦しいレースになって

しまったが、ある意味での達成感があった。スイムは仕方ないとしても、その後も引きずって大幅な自己ワーストを3種目並べてしまったのは、自分のメンタルの弱さだと感じた。30回の記念大会の宮古島トライアスロン、思うような結果にはならなかったが、忘れられない経験になった。何はともあれ、また参加したい。

翌日は雨気味で涼しかった。表彰式のパーティーも、しっかり楽しんで、開会式に続いて宮古毎日新聞の紙面を4種目目で飾ってしまった。

