

2014 佐渡国際トライアスロン大会レポート 26thASTROMAN

棚澤 信 Makoto KURUMISAWA

開催日：2014年9月7日（日）

1. レース前

週末の天候不安定が続いて、MAXでバイクは120km、ラン25kmと、長い距離は全く走れなかったが、練習仲間に引っ張られて、それなりの準備をした気分にはなっていた。徹夜の移動だが前々日に佐渡入り。年代6位は高すぎて目標にはならず、シード権の100位を目標にするが、去年のタイムを見ると想定は1時間半くらい。無理やり設定目標タイムを割り振ると、スイム1時間5分、バイク6時間、ラン4時間25分でちょっと厳しい。しばらく涼しい日が続いて、佐渡の日向の暑さもかなりつらく感じた。タイミングが合わず、会えた知り合いも少なかった。ノドグロ、酒造と観光モードの前日、夕方にやっとバイクをチェックするとサドルが回っている。増し締めするが、力をかけるとサドルが回る。よく見るとシートポストに割れがある。乗ってみると支障が無いので、止む無くガムテープで巻いて応急処置。緊張感の無い準備状況だった。

2. スイム

スタートのコースの幅が狭くて嫌な気分になる。腰がつかる辺りまで海に入ってからスタート。参加人数も増やしているし、最初のコーナーが近いので密集しそうだ。アウトコースの前の方に並ぶ。スタート、無難を心がけるが、前後左右を囲まれて思うように泳げない。アウトに逃げようとするが、コースロープに阻まれる。マグロの群れに紛れ込んだサメの気分で、思うペースで泳げずストレスに満ち満ちて立ち泳ぎ混じりになる。態勢を立て直そうとコースから外れてレスキューのボードまで泳いで休憩。水温も十分で、これといったトラブルも無くダメージも無い。何故か咳がでてきて、泳ぎ始めてもすぐにボードを探して休憩に戻ってしまう状態。最初のコーナー付近で痰が切れずに咳が止まらない宮古島の再現、精神的だけでこんな状態になるとはトラウマ恐るべしである。マンツーマンマークのレスキューの方が、1周でスキップがありだとか、来年があるとかの勸奨を受ける。リタイア、それどころか引退したい気分になるが、この状況では終われない。落ち着いていること、本当は泳げることをアピールしつつ自分を鼓舞、周りを見ると前は50m先、後ろも50mくらいのところにボードが見える。今はブービーだが、宮古島より距離が長い分、この失敗も地味になるはず。ロープ沿いに泳ぐが、ブイ2、3個ごとに咳をする休み。それでも、先を行く選手に近づいていく。第2コーナーあたりで追いつくとともに、力を抜いた巡航のペースが出来ていく。もうタイム的な目標は望めず、完走へ向けた長い消化試合が始まった。Bのスタートのバトルに巻き込まれたらいやだとか、練習方法の反省などしながら雑念に満ちて泳ぐが、次々前の選手に追いついていく。上位の選手

にラップされ、遠浅の浜をたらたら歩いて1周目を終了。2周目はマイペースでごぼう抜き、気持ちよく泳げた。1時間40分50秒（868位）

3. バイク

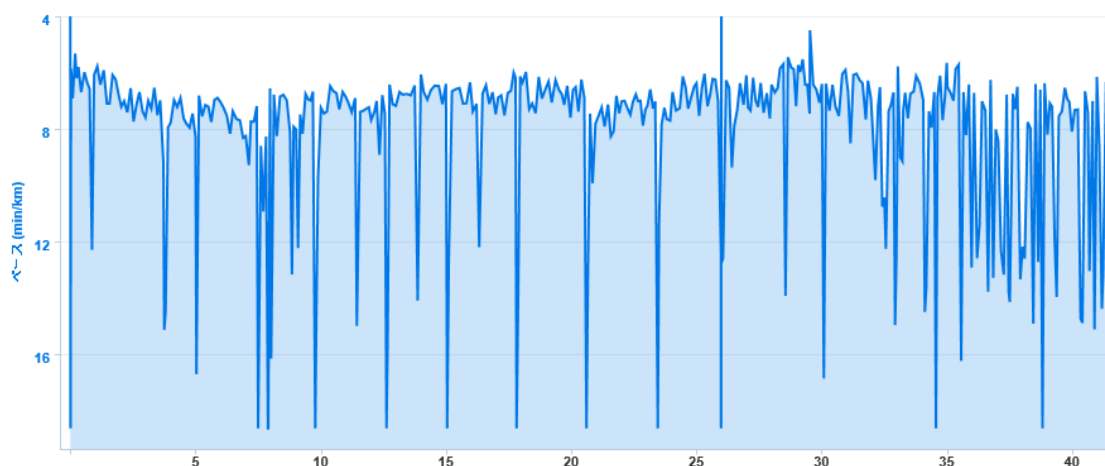
トランジションヘトボト歩いていると、知り合いに激励された。100人近く抜いたから、バイクもまばらにはある。トランジション6分50秒、選手権のトップグループの後にバイクスタート。バイクを外す時に引っかかって、サドルが動いたのか曲がっている。走りながら調整を試みているうちに新しい海岸沿いの道を通る。水を飲むと喉が痛い。経験済みで、そのうち慣れるはずである。相川手前の宿の前を宣言より30分遅れて通過、ご心配をおかけしたと反省。天気がよく、景色を見ながら走る。Z坂を越えた鷲崎あたりからは、逆風がかなりあって、平地でも30km/hくらいしか出ていないが、一人、数人のパック（ドラフティングか？）に対して、無敵のごぼう抜きになる。小木坂も瞬間心拍140くらいと軽く上るが、長距離の練習不足か腰や肩が痛くなる。真野の酒造前は宣言の1時間半遅れで通過、お待たせし過ぎやが認識してもらえたようだった。ファイトという言葉とは無縁の走り続けてバイクゴール。トランジション3分53秒で、バイクタイムは7時間8分26秒の258位、去年より1時間遅い。通過は8時間49分16秒の397位、471人抜きである。



4. ラン

陽が出ていて暑い。痰がからんで喉が不調、今さら無理することも無くキロ6分半くらいのジョギングペースでスタート。抜いてきた選手たちに着々と抜かれていく。ここまで宮古島の再現である。エイドではコーラとお茶を2杯飲み干すまでゆっくり歩く。ログを見ると2分半、エイドごとにいつもより1分以上時間をかけている。8キロでトイレ休憩をしたが、そこまで右肩下がりにペースダウン、心拍も同様にダウン。その後は比較的平坦で、涼しくもなってきたので一定ペースで走り続けるが、キロ7分を少し切る程度。T字コ

コース設定で遅れすぎたので、ほとんどの知り合いとはすれ違えない。30キロでは早くも真っ暗になるが、体につらい要素はあまりなかった。35キロ過ぎの暗い田んぼの道、モチベーションが低くて、少しの辛さで歩き混じりになってしまう。展示してある行燈の絵をゆっくり見ながら歩く。商店街は元気にハイタッチしながら駆け抜け、はしゃぎながら会場を駆け抜けてゴール。今シーズンは終わったというちょっとした解放感があった。ランは5時間24分7秒で522位、トータルは14時間13分23秒で418位、ほぼ真ん中である。大会記録写真のゴールシーンを見ると、惨敗感が漂っている。



5. レース後

身体のはてりと痛みでほとんど眠れなかった。早朝にウェットを洗ったり荷造りしたりの準備をして帰路に。得られるものの無いレースをしてしまったが、反省はスイムスタート直後のバトルのトラウマ克服に尽きる。精神的な課題と思われるだけに、難しさを感じるが、スイムで勝負できる泳力か、先行逃げ切りの勝負をしなくてもよいくらいの走力が必要ということかもしれない。今シーズンはロング3レースに出て、2レースで同じパターンの大失敗、レース疲れもあるかもしれないし、まずは心身の疲労を取ることが大事かと思う。



大会記録写真より