

## 第25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：2009年4月19日（日）

去年どおりの準備をして、スイムは前浜で7時スタート。

スタート付近でロープにはさまれたコースは狭く感じた。やや野心的な、密集の真ん中あたりでのスタートになった。バトルは激しいが、ひたすら我慢。呼吸をしっかりとすることだけ気をつけて泳ぐ。が、バトルは延々続く。自分の思うように動けない上、沖に出るに従い波をかぶる頻度が増える。何度か息継ぎを失敗するうちにペースも乱れて、苦しくなる。ほとんどパニック状態だが、周りに人がいすぎてコースを変えてロープに近づくこともできない。前回の佐渡のトラウマがよぎり、アップアップで回りに迷惑をかけても自分の呼吸を優先して顔を上げ続ける。見ると、600mの最初のコーナーがすぐそこに。ロスを最小限に抑えるため、酸素をなるべく消費しないように緩慢に泳ぎながらゆっくりと呼吸を整える。コーナーを曲がると人の密度がやや減り、次第に落ち着きを取り戻す。なんとか難は去ったが、うねりが意外に大きく、泳ぎのリズムと合わず、うまく泳げていない感じがする。第2コーナーを回っても人に囲まれて、そのペースで泳いでいる。バイクの距離表示など見て、現在地を確認しながら泳ぐ。底が近くなってきたが、ぎりぎりまで泳ぐ。立ち上がると周りの大量のスイマーが目に入る。せいぜい5分程度のロスと思って泳いでいたが、もっと遅れていることを悟る。時計を見ると1時間1分台。順番に並んでスイムフィニッシュに移動する感じに。1時間1分21秒（649位）で、去年より9分23秒遅れ。去年との海のコンディションの違いで、5分ダウンくらいが相場のようなのだ。

ゼッケン600はトランジションバッグ端っこで分かりやすいが、トランジションは時間がかかってしまう。バイクは、かかっていないのが目に付く程度だが、周りに人が多く、出るまでに何人抜かれたことか。スイムの失敗を引きずりつつも、あせらずバイクスタート。抜き傾向で、時々抜かれるようなペース。池間の帰りの逆風は強烈だった。少し気分が萎えて、その後の東平安崎までの逆風区間は、おとなしめに走る。時々小さな集団に抜かれるが、概ねその辺りの巡航ペースのようで、やっと追いつくのも見かけたウェアとバイクだったりする。コースのほぼ半分、追い抜く選手を数えながら、少し気合を入れなおす。予防的にアスリートソルトを食べながら、追い風参考の平地45km/hで飛ばす。池間島を回って95人まで数えたが、下り坂でも進まない逆風に心が折れ気味に、前に行く選手に近づかなくなる。平地なのにローギアで、下を向いてひたすらまわす。十人程度の集団に何度か抜かれて、数もわからなくなる。後半涼しくて、給水を怠った感がある。5時間25分37秒（309位/通過340位）で、去年より23分17秒遅れ。風の影響で10分ダウンくらいが相場か、スイムの失敗と逆風区間での気持ちの弱さによるメンタルの影響が大きい。

ランに入ると晴れ間が見えてきた。海（波）風、太陽、僕を待つである。コースが少し変わって、距離が良くわからない。トイレタイムを除けば5 kmで30分。ほぼ想定どおりである。次の5 kmのラップは35分台。苦しくないのはペースが落ちているからか。そのペースを淡々と守って折り返しに。顔見知りにも何人も抜かれるが、それぞれ去年より5キロくらい手前のタイミングだ。このペースで走り続けても、ランの自己ベストにさえ全然届かない。30キロ以降は、ペースからは考えられない苦しさモチベーションの低下もあり、去年とほとんど変わらない歩き交じり。少し微妙な気分でゴールに。ランは5時間3分40秒（731位）去年より11分49秒遅れ。それほど暑さで無かったことを考えると、自分に優しすぎた。165人にランで抜かれている。



トータルでは、11時間30分38秒（505位）で、去年より44分29秒遅れ。出だしの躓きがどんどん連鎖して終わってしまったという感じで、不完全燃焼という言葉が合うかもしれない。

レース中には何を考えているのか？スイムの99%は、レースに関する事。今どこにいるのか、どの方向のどの距離に人がいるのか、自分のコンディションや海の状態について、フォームのチェック、ブイの方向や位置の確認。わずかにスタートやスイムゴールの高揚感、過去のレースの経験や海底の風景。バイクも95%はレース。その7割はその場やその時の状態把握や作戦、この選手にはさっき抜かれたなとか、速度や回転数のチェックなど。残りは天候やバイク全体コースの想像や補給のタイミングなどの全体戦略。5%が沿道の応援に対する感謝や、風景、過去のレースや練習を思い出している。ランは時計を見ながらだし、抜かれる人数も折り返しですれ違う人も多く、沿道の人よりも近い。前半はバイクに近いが、ゴールタイムが大体想定されてくる後半は、エイドはまだかとか、沿道の応援が切れたら歩きたいとか、すれ違うあの人たちは完走できるのかとか、あと何キロとかずっと考えている。競技場に入ると、結果はどうあれうれしい。きっとレースの出来で、ずいぶん違うのだろうな。