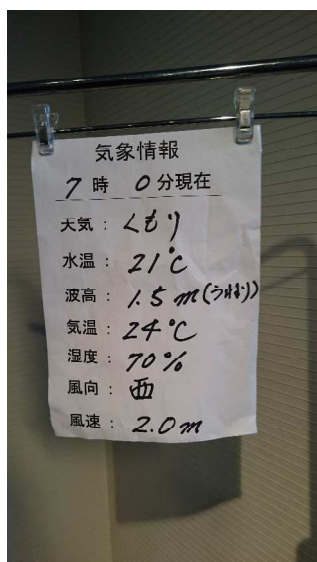


この度、大阪府トライアスロン協会の推薦枠を頂き、2015年7月19日(日)『第35回全日本トライアスロン皆生大会』に出場することが出来ました。元々メタボがきっかけで始めたジョギングから、マラソンのクロストレーニングとして始めたスイム、バイクのトレーニングを経て、3年前からトライアスロンを始めた私にとって、この大会は初めてのロングディスタンスとなりますが、一般枠よりも早い時期に出場が決定したことにより、本番を想定したトレーニングを計画的に実践できたのは、目標である完走に近づく大きな理由となりました。大阪府トライアスロン協会の皆様には大変感謝申し上げます。

大会前には台風11号が鳥取県を通過しており、その後も雨天や強風で、スイム競技の実施が危ぶまれ心配しましたが、当日5時の発表で、予定通りスイムを含む全競技が実施されることに、ひとまず安心しました。7時現在、天気曇り、気温22℃、水温21℃、潮流は東から西、1.5mのうねりです。



最近自信がついてきたスイムは、最前列からスタートすることが多かったのですが、今回はロングの大会で、経験豊富な選手が多いことから、中段からスタートしました。ところが7時のスタートの合図で、他の選手とともに一斉に海へ飛び込むと、前後左右に隙間が全く無いような状態になってしまい、自分のペースを掴めず、約300m先の第1ブイまで泳ぐことになりました。そこから先は浜辺と並行に設置されたテトラポッドの外側をしばらく西へ進むのですが、1.5mのうねりはヘッドアップしても目標となる次のブイを見せてくれません。そこで前方の選手についていきながら、コースに沿って設置された10m毎の小さなブイから、一定間隔を開けるように泳ぐようにしました。右ブレスの私にとって、コースの右側にブイが設置されていたのは助かりましたが、左ブレスの方は大変だったと思います。前方で泳いでいた集団が一斉に進路を左に変えた先には、折り返し点となるチェックポイントが設置されていました。潮の流れもあって、ここまでは28分台と好調です。

復路は潮の流れに逆行するのですが、進行方向右手に見える皆生温泉のホテルを見ながら泳ぐことが出来たので、スイムフィニッシュまでの目安に出来ました。復路に入ると、スタート時の密集が嘘のように思えるぐらい泳ぎやすかったです。唯一、うねりに自分のフォームを崩されないよう注意しながら、スイムフィニッシュを目指しました。

スイム (3 km) 1 : 00 : 12 (267 位)

バイクコースの序盤は、日野川沿いから山へ向かっていく気持ちの良いコースですが、走り始めて間もなく小雨が降り出しました。蒸し暑くなるのを予想して、最初のエイドステーション (以下 AS) で、水を取ろうとしましたが、雨で濡れた手が滑ってしまい、一旦は受け取ったボトルを落としてしまいました。ボランティアの方には、本当に申し訳なかったです。そこで、次の第 2AS で水を補給しようと考えたいたところ、「次の AS まで 500m」の表示を目にしました。前方の交差点を左折するのですが、手前に横断歩道の白線、左折直後には、橋のつなぎ目で段差がある嫌な交差点が見えてきました。雨は小降りになったとは言え、路面にはまだまだ水が浮いていたので、バイクを倒さず、横断歩道の白線を避けて、橋のつなぎ目をほぼ直角に交差すると、左折先の直線道路が見えてきました。一旦回すのを止めていたペダルを回そうと、上死点にあった左ペダルを踏み込むと、ほとんど水平に見えていた路面が、みるみる角度を増していきます。

「何でこんなところで…」

無意識のうちにハンドルを交差点の出口の方へ向けていましたが、その甲斐も無く、皮肉にも反対車線の「止まれ」の道路標示で止まることになりました。幸い前後に他の選手は居なく、直ぐにバイクを起こして交差点の内側に退避し、各パーツを点検しました。

ブレーキ、フレーム、ハンドル、ペダル、チェーン異常なし…

しかし、リアディレイラーがトップ側に入るものの、ロー側に入りません。

「こんなんでも山のぼられへん！！」

一瞬リタイアの文字が脳裏をかすめました。もう一度ディレイラーの点検を入念にすると、シフターを押し間違えていることに気づきました。

「落ち着け！！自分！！」

バイクに異常無いのを確認すると、次に身体の確認をしました。

左肩、左腰擦過傷、左腰を強打したものの競技は続行できるレベルです。

直ぐに再スタートしましたが、ナンバーが安全ピンごとベルトから外れていて、左太ももに干渉していたので、再び停止して気持ちを落ち着かせ、安全ピンを刺し直しました。

いずれはロングディスタンスに挑戦したいと思っていた昨年までに、ショートやミドルディスタンスの大会に出場してきましたが、元々得意だったはずのランが、バイクパートでの脚の消耗が著しく、満足のいく結果が出ていなかったため、今回のバイクはサイクリングのような気持ち臨むことにしていました。特に大山は以前から大好きで、家族で毎年訪れていた場所です。中でも大山観光道路からペンション村を通じて、植田正治写真美術館へ続くルートは、私だけでなく家族にとっても思い出の場所だったので、苦しいはずのバイクコース最高地点へつながる道は、気分がまぎれて苦しいと感じることはありませんでした。



※ペンション村付近

むしろそこから先にある第2折り返し点となる中山温泉癒しのASまでは、標高差50～100mの坂が幾重にも続き、「ジェットコースター」と比喻されるほどの名物コースとなっています。ランに繋げるためにも、脚を温存したいのですが、正面に見える上り坂を楽に上るためには、手前の下り坂を目一杯踏んで加速しなければなりません。



※写真提供：チームブレイブ

それに下りが続く場所は、復路では上りが続くという予告ともなり、体力だけでなく精神的にも追い詰められてしまいます。このジェットコースターが続くコースの中で、対向車線の選手の速度に注目しました。既に感じておられる方がいらっしゃるかも知れませんが、どこまで上るか分からない坂で、反対車線を下る選手の速度によって、頂上までの距離を推測するのです。自身のタイムが短縮するものではありませんが、精神的な負担軽減になっていました。



※写真提供：チームブレイブ

ジェットコースターを過ぎると、再び日野川沿いのコースに出ます。最初は追い風だった場所も、当然ながら向かい風になっているのですが、この後ランがあるため、脚に負担をかけることは出来ません。向かい風の中バイクフィニッシュを目指し、DH ポジションで1、2段軽いギアで進み続けます。

落車はあったものの、ここまで快調だった私ですが、いつもトライアスロンでは、得意なはずのランが全く活かせていません。今回はランを活かすためにバイクを抑えていたにもかかわらず、日野川に出る手前で、太ももが軽い痙攣を起こしました。コースが厳しか

ったとは言え、これは私の管理不足です。下り基調でサプリの補給が不十分だったのでしよう。そしてランへ…

バイク (140 km) 5 : 09 : 28 (234 位)

降車ラインの手前で右足、続いて左足と地面につくと、今までに感じたことの無い違和感を覚えました。



※皆生温泉付近

左腰、左脚に力が入らず、フワフワと浮いた感じになっています。トランジションエリアを勢いで出たものの、3km 地点で両脚太ももの痙攣と左腰の痛みで、6 分/kmを維持できなくなるばかりか、走れなくなりました。沿道で応援してくださる方々の前で止まるのは、とても心苦しく思いましたが、持ち合わせのクエン酸、アミノ酸などを補給し、歩きながら体調の回復を期待しました。

サプリメントの効果があったのか、しばらく痛みを感じずにジョギングのペースで走ることが出来ましたが、一定レベルを超えると再び脚が動かなくなり、再び歩かざるを得ませんでした。今までバイクの後のランでは、納得のいく結果が出ていなかったのに、この1年間苦しいトレーニングを自分に課して、ランでの時間短縮を図ってきたのに、それらが全て無駄に思えて自己嫌悪に陥った時間帯もありました。



※写真提供：チームブレイブ

しかし当初の目標が「完走」で、ランのスタートが13時過ぎだったことから、各閉門までには十分な時間があることに気づき、今の状態で最善策を考えるようになりました。身体への負担を軽くしながら時間を短縮する。電柱や交差点を目標にしながら「走る」「歩く」を繰り返し、ASに立ち寄る度に備え付けのコールドスプレーのお世話になりながら、残された距離を縮めていきました。

午前中悪かった天気も昼からは日差しが強くなり、気温は33℃まで上昇しましたが、それに伴って流れ出た汗が、左肩と左腰の擦り傷に刺激を与えるようになりました。不思議なことに、バイクとランで相当な距離を走って疲れているはずなのに、痛みが優先して疲れを感じません。往路で遠く感じた道のりも、復路ではカウントダウンをするかのように、減っていくフィニッシュまでの距離を楽しむことができました。国道9号線の陸橋を歩いて渡ると、東山陸上競技場まで2kmありません。ここから最後まで走ることに決めました。そしてトラックに入ってから、それまでに味わったことのない感動があったので、残った力を振り絞ることはせず、一步一步楽しみながらフィニッシュゲートに近づき、テープを切ることができました。





ラン (42.195 km) 5 : 28 : 15 (577 位)
総合 11 : 37 : 35 (393 位)

誰もが簡単に挑戦できるロングディスタンスではありませんが、今回、大阪府トライアスロン協会からチャンスを頂き、素晴らしい経験をさせて頂きました。あらためて協会関係者の皆様を始め、大会運営に携わった多くのボランティアスタッフ、そして応援を頂きました大勢の皆様に感謝いたします。私にとっては決して満足のいく内容ではありませんでしたが、次に繋がる多くの課題が見つかり、今後の糧となるに違いありません。

最後になりますが、本大会のスイムパートでお亡くなりになられた方のご冥福を、心よりお祈りいたします。

丸田 幹穂