

# 第36回全日本トライアスロン 皆生大会出場レポート



大阪府トライアスロン協会所属  
NSIトライアスロンスクール所属  
**東野 翔 - Sho HIGASHINO**

この度大阪府協会から推薦をいただき、第36回全日本トライアスロン皆生大会に出場させていただきました。

まずはじめに、推薦いただきました協会ご関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

また、皆生トライアスロン実行委員の皆様におかれましては、私の推薦に対し御快諾くださいましたこと、深く御礼申し上げます。

私は1994年の小学4年生のときにトライアスロンを始め、学生時代は、U23日本代表としてアジア選手権3位・世界選手権に出場。就職後は一時期休止していましたが、仕事と家庭の両立を図りながら楽しむことをモットーに復活し、トライアスロン歴は今年で22年になります。

これまではオリンピック・ディスタンスなどのショート系をメインに出場していましたが、ひよんなことから、昨年2015年に、アイアンマン台湾に出場することになりました。

これまでのショートでの走り方とは違い、ロングはより確実な練習量とペース配分が重要とされていますが、序盤突っ込み過ぎたのが祟り途中でエネルギー切れとなってしまう、ランでは10km以上歩くなど辛口デビューとなりました。

しかし、ショートでは味わったことのないロング特有の達成感に満ち溢れ、今年2016年よりロングに転向することにしました。

転向するにあたり、日本トライアスロン発祥の地である『皆生』で、ロングの厳しさや楽しさをぜひ学びたい、これからのトライアスロンライフを充実させたいと思い、大阪府協会推薦に応募させていただきました。

本レポートでは、ロングの魅力や皆生の醍醐味を交えながら、稚拙ではありますが、大会出場内容について報告させていただきます。

## 【試合前@起床～朝食】

7時レーススタートのため、3時半に起床。これまでのジメジメで熱いシャワーを浴びて身体を目覚めさせる。

朝食は、ようかん、塩豆大福、バナナ、シリアル、味噌汁など、軽量・高カロリー・塩分を意識して、約1,500kcalほど摂取。食べ物の組み合わせがバラバラなのは我慢し、とにかくカロリーを摂ることを重視しました。

## 【試合前@ウォームアップ】

これから嫌でも動き回らないといけないし、スイムで全身の筋肉を動かすこともあるので、自転車のセルフメンテナンスのついでに5km、ジョグ1kmのみのウォームアップを行い、あとは海で体幹・肩周りのドリルをしっかりと行い、最後に1度だけダッシュを入れて心拍上げを行いました。不安よりもワクワク感が勝り、変な緊張感はなく、むしろリラックスした状態でスタートラインにつきました。

### 【スイム 3km】

昨年は浜からのスタンディングスタートでしたが、不幸な事故もあり、スタート直後のバトルを少なくするために、50m程沖合いにあるブイがスタートラインのフローティングスタートでした。

コースは、波除ブロックから沖合いを浜と平行に1.5km泳ぎ、一度浜へ上陸してから再度復路を泳ぐ往復コースです。

また、10m置きにブイが設置されているため、大きくコースアウトするリスクも少なく、とても泳ぎやすいコースでした。

海の透明度は約5m程度、水深は沖合いを泳ぐため足は届きませんが、非常に多くのライフセーバーの方々や舟などが監視しているため、万が一のときがあっても安心出来る体制になっていました。

私はスタートラインの1番前を位置してスタートし、先述のとおりスタートゾーンが広範囲だったためバトルは皆無、後のバイク・ランに備え、終始ツービートで大きなストロークでのんびりと、マイペースで泳ぐことが出来ました。

ウォームアップが少なくとも、事前の体幹・肩周りのドリルスイムを入れておくだけで、推進力がかなり違ってくることを改めて感じました。

3km 44分59秒、個人の部10位でスイムフィニッシュ。

---

### 【バイク 140km】

皆さんご存知の通り、大山などの急勾配のアップダウンが続く、非常に過酷なコースでした。

特に、100kmを過ぎて体力的にも疲れてきた頃に現れる絶妙なアップダウンが断続的に続くゾーンは、それまでにある程度体力を温存しなければ、そこで一気にペースダウンしてしまう隠れ難関でもあり、個人的には大山クライミングよりも苦戦しました。

ベテランのトライアスロン仲間からは『序盤は絶対に抑えるように。そうじゃないと大山で確実に死ぬぞ』という事前アドバイスをいただいたのを踏まえ、スタート～40kmあたりまでの平地ゾーンは、興奮せずとにかく出力を抑えることを意識して走りました。

しかし、バイクスタートして1時間ほどで、前年度チャンピオンの秦選手やレジェンド谷選手に交わされていくと、思わず興奮してしまい、ショートディスタンスのレースのように、アクセルを踏んで追いかけてしようとしてしまいました。

どんなことがあっても常に冷静でいることが私の課題の一つに思いました。

75km地点では18位、若干疲労が出始めてきましたが、そのまま順位を落とさず行きたい…という欲が次第に増していき、90km地点のメロンなど豪華な補給食が設置されているエイドステーションも降りずに進みました。



100kmを超えたあたりから、下りの余力で登りきれない距離の上り坂が辛く感じだす。…と感じだした途端に、一気にペダルを踏む力が入らなくなりました。

搭載しておいた補給食も定期的に補給しており、ハンガーノックの症状も無いので、完全に筋力不足が原因です…驚くほどに踏み込めません。そこから一気に後続の選手に交わされ、ほぼサイクリング状態で残りを走る形に。

また、当初の天気予報は雨時々曇だったものの、昼になるにつれ日差しが次第にきつくなり、むしろ快晴となり、暑さにも体力を奪われ始めてきました。

140km 4時間48分34秒、35位でバイクフィニッシュ。

### 【ラン 42.195km】

快晴で日差しがきついため、もしものためにトランジットバッグに入れていた日焼け止めクリームを全身に塗りたくりました。

後半グダグダになったバイクでの悪い流れから分断するために、気付け代わりに脂肪燃焼とカフェインのサプリメントを補給、レース前にあらかじめ魔法瓶に入れておいたキンキンに冷えた氷水を頭からかぶり、気を引き締め直して、いざ、42.195kmの道のりへ。

コースはほぼ平坦ですが日陰が無く、いかに暑さに耐えながら精神を保って走れるかがカギとなるサバイバルコースです。

脚は意外と軽く、目標設定ペースの5分/kmで淡々と走り始めましたが、一つ目の信号で早速赤信号にひっかかる。

それからも横断歩道に差し掛かる10m手前あたりで赤信号になってしまう1番長くて辛いタイミングが何度もあり、全行程で少なくとも20回は止まってしまいました。

しかし、止まってしまったことを悲観せず、脚のストレッチや、走りながらでは食べにくい固形の補給食を摂取したりなど、少しでも待ち時間の有効活用が出来るよう考えました。

また、信号で止まる分、エイドステーションでは極力止まる時間を短くしたかったため、水分補給と氷水を被ったあとは、おにぎりやバナナをその場で食べず握りしめて走り始め、信号で止まったタイミングで食べる…といった工夫を行い、タイムロスを低減させました。

雲が見当たらないほど晴れ上がり、さらに暑さがきつくなりだすと、22kmの折り返しを過ぎた頃から何の前触れもなく嫌なムカつきとゲップが出始め、吐きそうになりだす。

吐くと精神的にもかなり参ってしまうので、なんとか吐かずに走ろうとペースを落として走るも、我慢出来ず嘔吐。

一度吐き始めると、立て続けに吐いてしまい、出すものが無くなってもまだ嗚咽が続き、ついには水分も食べ物も一切受け付けられなくなりました。



本トライアスロン皆生大会



このまま走り続けると確実に脱水症状になると思ったため、せめて水分だけでも補給しようと、一口ずつ補給を行い劇的なペースダウンをしないように心がけ、残りの約17kmを水分だけで走る覚悟をしました。

しかし、気合だけでは走れないのがロング・ディスタンス。覚悟して間もなくハンガーノックに陥り、脚に力が入らなくなり始め、一気にペースダウンしてしまいました。

飲みたくても飲めない・お腹が空いた・力が入らない・どんどん抜かれて俺何やってんだ…色々な雑念が入り混じりだしました。

そこで力を与えてくださったのが、エイドステーションや沿道でのボランティアや応援の皆さん。

エイドステーションでは水分や食料の提供はもちろんのこと、声を枯らすぐらい大きな声で励ましの言葉をかけながら、食べやすいように小さく握り直したおにぎりを差し出して頂いたり、キンキンに冷えた水をかけてくださいました。沿道の方々もご自身も暑くて大変なはずなのに、全力でサポート・応援して下さるのを受け、思わず涙が流れだしました。

これだけ全力で応援して下さる方がいる、そしてゴールには自分の家族が待っている…、そう思うと再び脚に力が入り始めました。

そして、フィニッシュ地点であるどらドラパークへ。

スタート前、家族と『みんなでゴールしよう！』と約束していたので、陸上競技場内を必死に探す。大きな声を出して満面の笑みでこちらに走ってきている息子と、その後ろを必死に追いかけている妻を発見して合流。

残り100mほどを一緒に走り、最後の力を振り絞って息子を肩車してFINISH！

42.195km 4時間20分52秒(信号での停止時間を除いた手元の時計で3時間44分)、

トータル9時間54分25秒の総合65位でした。

ゴールと同時に達成感に満ち溢れ、それまでの疲れが吹っ飛び、また出たいという気持ちでいっぱいになりました。

これがロング…というより、皆生の魅力なんだな、と改めて痛感しました。

このような素敵なレースに参加許可をくださった大会運営スタッフの方々、全力でサポートして下さったボランティアの方々、そして丸一日暑い中応援してくれた家族に心から感謝したいと思います。

また、今回のレースを通じて、ペース配分、補給のタイミング、冷静でいること…など、様々な点で勉強になりました。

この勉強したことを今後のレースに活かし楽しみながら更なる高みを目指していきたいと思っています。ありがとうございました。

