

第 38 回全日本トライアスロン皆生大会出場レポート

吹田市トライアスロン教室所属 山本 準

この度第 38 回全日本トライアスロン皆生大会に大阪府トライアスロン協会様より推薦していただき初参戦させていただきました。

ロングのトライアスロンは 2 年前に佐渡、昨年は宮古島に出場しましたが皆生は 3 年間落選続きでした。そんな中、大阪府トライアスロン協会様から推薦していただけるということでこの皆生大会に出場させていただきました。暑い灼熱の真夏の皆生を体験させていただきました。

関係者の皆様、本当にありがとうございました。

そのレポートを書いていこうと思います。拙い文章ではございますがご容赦くださいませ。

まず自己紹介をさせてください。

私は 40 歳になるまで運動とは全く縁のない生活を送っておりました。

33 歳まで煙草も吸っておりましたし、地域の運動会では足がもつれてコーナーで転倒し肋骨を折ってしまうような者でした。しかしロードバイクを買ったのをきっかけに市報で見つけた吹田市トライアスロン教室の門を叩いたというような経緯です。

今年で 46 歳になります。

初トライアスロンレースは 4 年前、今はなきグリーンピア三木の流れるプールでした。

最高で 60 キロあった体重も現在では 53 キロ。体脂肪率は 8%です。

浮かないからなのかスイムが一番苦手です。

小さい頃からも水泳は得意な方ではなく、そうかと言ってランが得意だったかと聞かれると長距離は苦手で比較的、短距離の方が得意なタイプでした。

中学校のマラソン大会ではよくいる調子乗りの最初のグランド一周目だけ速いやつでした。

おっさんになると性格も変わってくるようでして、今では 3 種目の中ではランが一番得意です。

フルマラソンの自己ベストは 3 時間 2 分。

今年こそ念願のサブスリーを達成したいと鼻息荒く練習しております。

仲間や家族からは目がギラついていて怖いと言われておりますが…

さて本題に入らせていただきます。

【レースに向けての練習】

苦手なスイムはバイク、ランにできるだけ負担を残さないようにプールで 2 キロ程度を週 2 回泳いでいました。

バイクの練習コースは大山、その後のジェットコースターを想定して銭原、上音羽のループ(茨木市北部)をよく走りました。

6 月には鳥取出身のチームメイトにコース下見をお願いして現地で練習会をしてもらいました。

初参加のチームメイトが他にも何人かいましたので非常に有効だったと思います。
ランは月間 300 キロ走行を目標にしながら万博外周など信号で止められることを想定しての練習。
ブリックランの練習をもう少ししておけばよかったと思っております。
バイク100キロ後の20キロランを月2回ほど出来たらもう少し結果が良かったかなと思います。

【レース前】

前日 21 時頃に準備を済ませベッドに入りましたが緊張から全然眠れず横になっているだけの様な状態。
今までのミドルとロングのレース 10 本くらいでここまで眠れなかったことは無かったので焦りました。
なんとか 2 時間程度は眠れたと言う様な状態でした。
4 時起床、朝食は前日にコンビニで用意したおにぎり 1 つとキャベツ焼き。
しかし残念なことにキャベツ焼きは全く美味しくなかったので 3 分の 1 くらいしか食べられませんでした。
申し訳ありません。見た目はものすごく美味しそうだったのですが…

【スイム】 1:07:09 (576 位)

苦手なスイムは予想以上に時間がかかってしまいました。目標は 1 時間です。
スタート前から不安だったのですが練習した自分を信じてスタートを待ちました。
八尾さんのノーバトル宣言で幕を開け、フローティングスタートから僕もはりきってスタートしましたが
バトルと言うより隣の方と触れ合うことはかなりありました。宮古島に比べると皆生の方が泳ぎやすかった
ですが…
僕と同じくらいの泳力の方々には前に伸ばした手をコントロールすることも難しいくらいのレベルだと思います。
そのため悪意はなくても人にぶつかってしまいます。良くパンチを貰うとか言いますがそれは悪意のある
パンチでは無く泳力不足からくるものだと僕は思っております。
この域を超えるためには相当のスイムのレベルアップが必要でしょう。
それはすぐには習得できないと思いますので泳ぎに自信のない方は混み合った場合、
一旦立ち泳ぎで譲り合うくらいの余裕でレースに望まなければスイムパートでの悲しい事故は今後も起き
得ると思います。
スイムに関しては特にですがタイムを追い求めるばかりに趣味の域を逸する事故が起こってしまうことは
避けていかなければならないと切に思ったスイムパートでした。
前日の説明会で大会関係者の方もおっしゃっていましたが「いい大人なので譲り合いましょう」
という気持ちが大切だと思います。

【バイク】5:17:28 (179 位)

出遅れたスイムを少しでも取り戻すべく 140 キロのバイクパートに望みました。
補給はバイクパートで摂ろうと思っておりました。用意していたのはラップに包んだ塩昆布をたっぷり入れ
たおにぎり 2 つとコンビニで買ったどら焼き 1 つです。前半の平坦区間でできるだけ食べようと思っており
ましたが食欲がありません。レース前に吹田トライアスロン石橋先生からいただいたクエン酸ドリンクが効
いているのでしょう。重曹も入っているようで熱中症対策にも良かったのだらうと思います。
大山の登り区間を超えた辺りで少し空腹感を覚えたので少しずつ食べていきました。
中盤で足の痙攣が始まりました。暑かったからだと思います。後日仲間から話を聞いてもバイクパートで
足が攣ってしまった人はかなりいました。あまり重いギアを使用すると痙攣がひどくなるので軽めのギア
を使用してケイデンスを上げる方向でごまかしながら中盤以降をなんとか乗りきりました。

しかし最後の河川敷の向かい風が一番きつかったです。



【ラン】4:14:00 (56位)

ランはとにかく粘ろうと最初から意気込んでいました。4時間は切りたかった。

しかし、現実には厳しかったです。暑さと信号待ち、この2つで予想以上にタイムを悪くしました。

暑さも37度の猛暑です。エイドがあるから走れましたがエイドがなかったら走れないです。

20キロまでは足攣りの修復のために梅干しや塩をとりOS-1を飲みながら走りました。

30キロ以降は若干空腹感も出てきたのでバナナを頬張りペースが落ち過ぎないように注意しました。

しかしペースは序盤は5分/kmを切るペースでしたが徐々に6分/kmを上回るようになってきてしまいました。

氷をもらいバイクジャージの後ろのポケットやキャップの中に入れて、

トライパンツの太ももの部分にも氷を挟み込んで走りました。

やはり冷やすことが一番大切だと思います。

ずっと足は攣りながら走っていましたが氷でなんとか最後まで走りきれたのだらうと思います。

ボランティアの高校生達の水かけが楽しく、バンコクの水かけ祭りのようでした。

せっかくの休みの日にボランティアで働いてくれている方々には本当に感謝です。

僕たちが遊ぶために暑い中働いてくれています。そう思い走り続けました。

ゴール会場ではお世話になっている教室の先生方、チームメイトが待っていてくれました。

感動で目が潤みます。

そしてゴールの時のアナウンスで申込時に自分で書いたものが司会の女性により読まれました。

「レースナンバー546 大阪府から参加の山本準さん、練習のし過ぎで洗濯物が増えすぎて嫁さんに洗濯を断られてしまいました。それ以来ずっと自分の洗濯は自分でしています。このドロドロのレースウェアも僕は洗濯機を回します。僕の戦いはこのゴールの後も続いています！」

思わず涙が引っ込んでしまいました。司会の女性も読みながら笑っていました。

申込時の文章はしっかりゴール時をイメージしながら書かないといけませんね。

トータルタイム 10:38:37(93位)



現状で持てる力はすべて出し切れたと思います。おかげさまで現在絶賛、燃え尽き症候群です。

家族にも感謝したいです。せっかくの3連休を父親だけ遊んで申し訳ないと思っています。洗濯ぐらいは自分でさせていただきます。

最後になりましたが推薦して下さった大阪府トライアスロン協会の皆様にお礼を言わせてください。このようなチャンスをいただき本当にありがとうございました。

