

## 皆生への挑戦！

第 39 回全日本トライアスロン皆生大会に推薦いただきありがとうございました。また 46 歳の時にトライアスロンに初出場しオリンピックディスタンスを主に年に 4~5 戦 出場してきましたがちょっとしたご縁で今回出場することになりました。今年の出場レースの予定も決めた後だったことやロングなんて想像も出来ない頭の片隅にさえなかったの で出場するにあたり相当悩んだ事はいうまでもありません。しかし決めた以上は少しでも上位にいけるよう練習プランを練ることにしました。



3 月も半ばに差し掛かり皆生大会から逆算し、出場するレースの予定も考えながらどのように練習すれば完走できるか日々試行錯誤しながらの練習が続きました。平日の練習は普段とほぼ変わらず週末のみ距離を徐々に伸ばしていこうという計画です。しかし仕事との兼ね合いや天候、疲労にもより全く計画通りにはいきません。そうこうしていくうちに丁度いいころにゴールデンウィークがあり「ゴールデンウィーク 1 人合宿」と銘打ち前半は長居公園でランを中心に後半はバイクを中心に練習計画をねり前半はそこそこ思うように走れました。

後半は場所を石川県に移し合宿初日の 5 月 3 日思わぬアクシデントが起きます。バイク走行中に事故をおこし大怪我をおいしました。上りが終わり下りにさしかかった所、時速約 40 km ちょっと出るところで道路の段差で一瞬にして吹っ飛び、左まぶた、左目の下、左膝、左すねと全部で約 20 針ほど縫いました。擦り傷以外に左膝を強打しておりましたが骨折等はありませんでしたのでそれだけが不幸中の幸いです。しかし頭をよぎったのは皆生に出れない、2 週間後の南紀白浜は？腫れてパンパンになり満足に動かない左足でしたが気持ちだけはポジティブでどうやって早く治そう、どうやったら早く治る？と高額な薬も飲みました。

1 週間ほど経ち、知人が知る人ぞ知る水素発生器を持ってきてくれ試に 1 時間ほど吸ってみました。この影響でしょうか翌日今まで満足に動かない左足がまともに動くようになり 9 日後に迫った南紀白浜に出れる？と思えるようになり数日後もう一回吸わせてもらいました。後 5 日という時、一番重傷であった膝の抜糸もすべて終わり満足なレースはできないだろうけど練習がてらと軽い気持ちで出場することにしました。完走はできましたがそこはレースですやっぱり無理したのでしょう結局つけは自分に戻ってきます。今度は右足のかかをと痛めました。また 1 週間ほど走れない日が続きそこから徐々に走る距離を伸ばしてい

ますが 3 週間後にはまたレースです。一旦練習量を減らしレースに備えその後は 1 か月で大一番の皆生です。その後も走る距離は自分が考えてたほど伸ばすことができません 20km が精一杯でした。もちろんこの時点で不安しかありません。スイム、バイクに関しては本番の距離をほぼこなせたのでまあぼちぼちです。レース 2 週間前からはテーパリングとピーキングが合うよう調整し本番に備えました。1 週間ほど前から「自分是可以る」とか「走るの楽勝」とか脳にいいきかせ洗脳もしました。

レース前日は車でバイクコースを下見しましたがなかなかうわさどおりのコースでした。戦略を練り直しベッドに横たわりながらメンタルトレーニングしていると目覚ましがなり気づいたら朝 4 時でした。朝食を済ませ準備運動し着替え 6 時過ぎにホテルを出発しバイクで会場まで向かいます。ちょっと道を間違え受付したのが終了ぎりぎりの 6 時 18 分でした。今回だけでなくいつもこんなもんです。だからあわてません。海に入りウォーミングアップを済ませスタート地点で特に緊張することもなくスタートの合図を待ちます。

午前 7 時、スタートの合図とともにスタートしましたがやはりちょっとしたバトルはありましたがいつものことなので気にしません。あんたら何で泳ぐの速くないのでそこだけ飛ばすん？めっちゃしんどいやん！ロングやろ！と思いながらマイペースで泳ぎいくと前からどんどん落ちてきます。しんどいやろ！最初飛ばすからや！と心の片隅で笑いながら抜いてきます。ぼちぼち泳いでるうちに折り返したマイペースで泳ぎます。人の後ろを泳ぎ少しでも楽に泳ぎます。何となくだらだら泳いでるうちに最後のブイをターンしずっこけながら浜辺にあがりました。タイムは 46 分 27 秒 (13 位) は楽に泳いだわりには速かったです。

長い長いバイクが始まりました。今日のバイクの目標は頑張らないです。え～頑張らないのと思う方もおられるかもしれませんがもちろん手を抜くわけではなく「抜かれても追うな！」「マイペースで行け！」ということです。マイペースはいいのですがあれよあれよと抜かれていきます。地元の方だけでなくボランティアの方も沿道に沢山おられ「頑張れ」「頑張れ」と声援を送ってくれます。大山道路に差し掛かり上っていると小雨が降っており心地よく漕ぐことができ上りも苦になりませんでした。大山に別れを告げ東に向かって走るといよいよ皆生名物のジェットコースターのようなコースの始まりです。上りはゆっくり下りは速くを心がけ上りで抜かれ下りで差を縮めまた上りで抜かれの繰り返しです。90km の中山温泉癒しの AS を折り返すと残り 50km です。少しだけ上りを頑張りペースアップです。後半の AS ではコーラをもらい喉を通る炭酸が体をよみがえらせます。そんなことを繰り返して うちに最後の河川敷に差し掛かり向かい風をトランジション目指してちょっと頑張ります。河川敷でもやっぱり抜かれっぱなしです。今回だけは何でこんなに遅いんだろうと流石に心が折れました。公式記録 5 時間 22 分 31 秒 (335 位) 何とも言えません。

さあ最後のランです。足も軽く行けそうな感じでスタートしました。ここでも頑張るなが

目標です。常にマイペースで走ることを心がけます。しかししばらく走ると左足の中指と人差し指が痛い！「あ～どないやねん」と思いながらしばらく走り続けても一向に良くならないので思い切って靴下を脱ぎました。脱いでもやっぱりだめでごまかしながら走っていると10kmを超すと膝に違和感が。。。。走れません。数十メートル走ると痛みがはしりまたあるき、足を伸ばしてまた数十メートル走り、そして歩きを繰り返します。後ろ向きにも走りましたが長続きしません。歩きながらいろいろ考えました。やめた方がいい？いやいや歩いてでもゴールまで行けよ！と自問自答を繰り返しながら他にも何でトライアスロンなんかやってんやろ！何でこんなきついことやってんやろ。。。。もし自分がコーチの立場だったらどうアドバイスするんやと考えると「棄権しろ」と間違いなくいうであろうと思い折り返し地点も近かったのでそこまで行って棄権しようと思断しました。でもそこまで頑張らせてくれたのは沿道の声援やボランティアの方達の声援です。歩いている私にも「頑張れ」「時間あるから大丈夫」と温かい声をかけていただきました。そのような声援もありすぐには決断できなかった理由の一つです。折り返しのエイドによくたどり着きマーシャルの方に「棄権します」と告げ私の挑戦はそこで幕を閉じました。「棄権」という言葉は私にはかなり重かったのでしょうか、ようやく心が軽くなりました。ゴールの競技場に車で送っていただく途中皆さんの走ってる姿を見ても悔しさもわいてきません。

競技場につきアンクルバンドを本部に返却しくぐれなかったゴールを見ると家族がゴールの方を向いて待っていました。残念ながらゴールする姿は見せることができませんでしたがこのレースに出場できたのもこれまでトライアスロンを続けてこれたのも何より第一に家族の支えがあったからです。力不足でしたが今回挑戦させていただきありがとうございました。たった4か月でしたがロングトライアスロンに挑戦することによっていろんなことが私の糧になったことは間違いありません。また大会スタッフのみなさん、ボランティアのみなさん、大会にかかわったみなさん、沿道のみなさん、地元のみなさんに心からお礼申し上げます。他にはない大変すばらしい大会でしたが今のところリベンジしようとは頭にはありません。ちょっとトライアスロンが嫌いになった一日でした。

最後までお読みいただきありがとうございました。

嶋谷 圭司