

2017.07.29 大久保アクアスロン参戦記

関口 要

今年の1月から定期的に金曜夜のスイム練習会に混ぜてもらって半年余り。初めてアクアスロンに参加させていただきました。

【レースへの備え】

普段は100kmのロードやトレイルランをメインにやっているのので、短い距離が苦手です。そのために、準備だけはしっかりしておこうと思っていました。スイムの不安は、質より量ってことで初めて月間25km泳ぎ込んで準備、ランの不安はインターバルを多数こなして対応する予定でしたが、結局1回だけしかできずでした。。。



【スタートまで】

当日は大久保駐屯地に行くのに、駅前にあってびっくり！内部は工場のようなレイアウトでした。プールは25mながら意外と深いのはよかったのですが、水はキレイでなかったかもです(笑) 本日は3人でリレーでした。各自で500mのスイム、5kmのランをこなします。1走がすなおくん、2走が私、3走はてらさんです。いちばんプレッシャーのないところで、気楽にいけそうです。めんどくさい区間を引き受けてくれたふたりに感謝です。

【スイム】

すなおくんから引き継いだ時、順位はわからないまま。とにかく自分のベストを尽くそうとプールへ。ここで1個目のミス进行します。ゴーグルの固定が甘く、目に水が入ってきて、耐えるのを諦め、100mくらいで立ち止まって付け直し。10秒以上のロス。1コースをKTCの6チームで泳ぐので、泳力も勝手知っているの泳ぎやすかったです。にもかかわらず、とにかく遅かったです、ゴーグル直しのロスを除外しても、1500mを泳ぐときのペース。時計を見ながら泳げない環境だからこそ、いっぱい泳ぎ込んだペース感覚を生かさないといけなのに。自他共に認めるスロースターターだけど、もっと突っ込むペースで入れないといけなかったと後悔しています。

(スイム8分58秒)



【ラン】

タイムも確認しないまま、モタモタとトランジット。裸足だと激しく靴ずれになることは確認済なので、じっくり時間かけてソックスも履きました。(トランジット1分14秒)

せめてキロ4を切るペースで入りたかったものの、今年の春先のフルマラソンの後半くらいのペースで。それでも、誰にも追い抜かれなかったのが、最低限の守りランになるはずでしたが、最後にまたミスをしました。ランの終わりに次走に引き渡すゴム紐を落としてしまい、引き返しました。スイムのミスと合わせて20秒はロスりました。(ラン20分51秒 (ラップ4'05、4'12、4'12、4'13、4'09))



【ゴール】

暑さで死にそうなので3走のてらさんのスイムを見届けないまま、水シャワー。落ち着いたら、ランのパートで応援に復帰できました。ラストは、3人で手をつないでゴール。結果は4位でメダルを取れなかったけど、自分のケアレスミスがなければと改めて悔やまれます。でも、楽しかったし、もっと強くなりたいなって思います。

同じチームでがんばってくれた、1走すなおくん、3走てらさん、ありがとうございました♪

