

Iron-Jerry の徒然日記2019春

4月に亥の歳72才を迎える坂 Jerry です。今年もレース・スタートは帰省を兼ねて千恵美の実家、長崎県壱岐でのハーフマラソンでした。(日程が重なり KTC 総会は失礼ばかりです)

20年程前からほぼ毎年出場、アップダウンの多いコースながら何とか1時間30～48分程のタイムをキープしていたのに、昨年は脚のリハビリ中で2時間5分とワースト記録、今年は、11・12月に小まめに100km/月以上走れて少しリベンジ、最近5:30/kmで走ると息が切れハアハア状態でしたが最初の急な40mの登りを越えると呼吸も落ち着き何とか1時間55分で走り切れホットしました。

2年前の45分に戻すのは厳しい年代ですが何とか50分切りを目指しています。振り返れば1988年春バドミントンの試合でアキレス腱を断裂し入院、腰痛も抱えながら秋にはKTCに入会してトライアスロンライフがスタートしました。

51.5kmやマラソン・トレッキングを混ぜながら主に海外IRONMANにチャレンジ続けて25年目の2012年ようやくハワイ島Konaの世界大会に出場したのが35回目のレースでした。以後は距離半分の体に優しいIronman70.3と51.5kにシフトチェンジしました。御蔭でバイク走行中眠りそうになる不安はなくなり年数回IM70.3やJTUのレースに出場しています。これまでハワイのウルトラマン51.5kmやダボスのアルペンマラソン78km他200以上のTRI/SWIM/RUNレースに加えモンブランやマッターホルン登頂にもチャレンジしましたが全て無事フィニッシュ出来たことは大変幸運だったと思います。

それでも年齢を感じる70歳前後から座骨神経痛に手足の痛み、痺れに大腿部が攣るなど故障部位のオンパレードで中々完治せずリハビリ状況の練習しかできずレース前はいつも不安ながら何とか続けています。

年齢と共に同年代ライバルは減り、御蔭?で完走=表彰台のご褒美頂いています。これを励みに頑張っているのかもしれませんが。幸い3年前に見つかった脳腫瘍も経過観察中ですが年3・4回の検査に変化なく症状も出ていません、有難いことです。只、最近故障が気になりKTCの練習会に殆ど参加できず残念です。忘れられんように顔を出したいと思っています。



2018 年は出場した IM 70.3 の台湾・ヴェトナム・フランスの3レース共フィニシュタイムはガタ落ちながら1位になり AWA プログラム Ironman70.3 Age 70up 10500 点で世界ランクの 1 位(同点 3 人/279)Gold になれました。ラッキー！
「継続は金」？とも言いますが祇園祭のボランティア活動も始めてから 36 年目、休まず続いた喜びと共に感謝の心を忘れないで日々精進したいと思います。
又、後？年出来るか分かりませんが取合えず Age 75 を目標に今年のレースは蒲郡とヴェトナム Danang ・フランス Nice の世界大会(バイクは海辺から山を一気に 1000m 上って下るコース、下りが苦手な私は又、コケないか心配)に出場します。そして願いはもう一度 Ironman にトライ出来れば？？？です。

