

2018/06/17 アイアンマン 70.3 セントレア 参戦記

宿院 雅広



久々にセントレア大会に参戦です。

思い起こせば8年前の2010年9月、小島さんと第1回大会に出たときは、暑くて暑くてへろへろ状態でフィニッシュしました。

同じく第2回大会も暑さにやられてへろへろ。

よし、第3回大会こそはと挑んだものの、これまたへろへろ。

このとき、チャンピオンシップを目指すなんて夢のまた夢という感じで全く眼中にありませんでした。それは下の成績を見ると、よくわかります。

2010年第1回大会	5:50:29	総合 228位/914人	エイジ 34位/171人
2011年第2回大会	5:47:40	総合 234位/861人	エイジ 46位/166人
2012年第3回大会	5:12:05	総合 201位/1273人	エイジ 29位/251人

全くもって平凡です。では今年は…

2018年第9回大会	5:11:23	総合 97位/1380人	エイジ 4位/243人
------------	---------	--------------	-------------

54歳とエイジ最終年ながら、4位とよく頑張りました。総合も何とか二桁に。上を見るとキリはありませんが、地道にコツコツ練習していると成績は伸びるものです。と言ってもいつまでも伸びるわけではありませんが。

では、レースレポートです。

今回のテーマは「結果を求めず、今やれることだけを集中してやろう。」

これは大会前にある講習で学んだこと。

「集中すべき感覚」に集中

- ・結果は後からしかわからない。
- ・結果を追い求めると、不安、焦り、期待、願望などが生まれ、パフォーマンスを阻害する。
- ・だから、自分がすべきことにひたすら集中する。
- ・その後で生じた結果を、事後的に受け止めるしかできない。

というもの。

そのテーマに乗っ取ってレースを展開できるか！目標はエイジ3位以内でチャンピオンシップのスポットをゲットすること。果たしてその結果は…？

まずはスイム 1.9 km。工業地帯の内海を泳ぎます。

同じエイジ約 250 人が一斉スタート。若い人には負けますが、同年代の中ではそこそこいけるだろうといきなり欲が出て、最前列でスタート。あー、やってしもた。あれだけダッシュしたらあかんと思っていたのに、ホーンが鳴るとダッシュだワン。頭の中からテーマが完全に吹っ飛んだ瞬間でした。

いつも、スプリンターすなおに「ほんま最初だけやな！エー加減勉強しーや」と笑いながら言っていますが、実はそれは自分に対して言ってることだったとは。ちゅうか、ほんまエー加減目え覚ませよと思うのですが、きっとこれからもやってしまうことでしょう(苦笑)

話を戻しまして、スタートして 100m も行かずに呼吸が苦しくなって、平泳ぎをしながらウェットのチャックを下ろして全開に。

一気に呼吸が楽になりましたが、クロールするとスーツがはだけて胸の前でビラビラと。

立ち泳ぎしながらチャックを上げようとしても、上がらない。

えーい、もうこのまあいってまえーと開き直って泳いでいるとき、ようやくここで掲げたテーマをハット思い出す。そうだ、こういうときこそ、これこそが、すべきことにひたすら集中することなんだ。要するに欲を出したらあかんてことなんですね。

ここからはいつにもまして集中して泳ぐも、砂浜に上がって時計を見ると 39 分。おっそー。

続くバイクは 90 km。65 km までは工業地帯を周回するフラットなコース。元プロライダーの辻善光さんから借りたヘッドの 3 本スポーク PT3 で走ります。

前回のダナンではオーバースピードで失速したため、今回はかなり抑えての始動です。それでも平地の巡航速度は 40 km/h 近くまで上がります。魔法のホイールです。

65 km 過ぎてからは、街中にコースを変えます。結構なアップダウンに加えて、風がきつく思うようにスピードが上がりませんが、「今やるべきことを！」とひたすらマイペースで走ります。

もう少し攻められたかなと思いつつ、そこそこ足を残してバイクアップ。時間は 2 時間 38 分とまあまあか。



最後はラン。足が軽くて最初の1kmはキロ4分ちょっとで走ります。バイクで足を温存していたことの現れですが、この先20kmあることを考えスピードダウン。やや走って長い上り坂で自然とペースが落ちてキロ6分弱に。そのあと下りでキロ4分台になるも、上って下っての繰り返しで目まぐるしくペースが変わります。

時にえらい激坂があったり、狭い道があったりと変化に富んでいるため、スピードに乗った走りはできませんが、飽きさせないなかなか楽しいコースです。

ラスト5kmは海岸の堤防を気持ちよく走れるコースです。と言っても、キロ5分で走るのがやっとといったところですから、まだまだ修行が足りません。

ラスト100m。サングラスを外し、フィニッシュテープを両手にゲートを駆け抜ける！

充実感いっぱいの5時間11分のレースでした。

ランアップは1時間46分。このコースと今の練習量からすれば、上出来です。

さて、掲げたテーマはどうだったのか。スイムスタートで一瞬頭から離れるも、トラブルがそれを自分の頭の中に引き戻してくれました。そのあとは、順位を全く気にせず、常に「今自分のできることは何か」だけを考え、集中してレースを展開させることができました。

結果はあとからついてくる！の言葉どおりエイジ4位と表彰台まではあと1歩でしたが、大崩れすることもなく、ほぼ目標は達成できたと言っていいのかもしれませんが。

反省点は多々あるものの納得のレースと自己分析。スロットも運よくゲットできたしよしとしよう！



思い返せば去年のダナンのレースでバイク中に目がかすむトラブルに見舞われ、それがかえって無欲を引き出し、ランで逆転してエイジ優勝したときの感覚に近いものを感じました。

「今すべきことにひたすら集中する」ときこそ、高いパフォーマンスを発揮できるのだと感じました。

9月2日のチャンピオンシップ南アフリカ大会では、その集中度の度合いをさらに高めることを新たなテーマに掲げ、挑んでみたいと思っています。

過去2年のチャンピオンシップでの成績は、

2016年 サンシャインコースト(オーストラリア) 5:56:38 エイジ157位/185人

2017年 チャタヌーガ(アメリカ) 5:20:12 エイジ127位/246人

さて2018年のポートエリザベス(南アフリカ)ではどんなレースになるのか。

今から楽しみです(^)/