

アイアンマン 70.3 セントレア常滑ジャパン 参戦記

佐々木 茂喜

6月24日の日曜日に開催され、今年で第三回を迎えるアイアンマン 70.3 セントレア常滑ジャパンへ参戦いたしました。

今まで、オリンピックディスタンスのレースには多少の経験がありますが、ハーフアイアンマンは今回が初挑戦、タイムがどうこうと言うよりは、むしろ笑顔でゴールを迎える事を一番の目標に、とは言え人に言っても恥ずかしくない程度の結果を目指し、日ごろの練習成果を試すべく、愛知県常滑市へ出向きました。

あ、一つ言い忘れてましたが、出向く前にチョットしたハプニングがありました。

22日に仕事を終え、帰宅した時刻が21時ごろ、食事と入浴を済ませた後、明日の出発準備を行い、ようやく荷造り完了が23時過ぎ、最後にウェットスーツを仕舞い込もうとしたその時、どうもそのウェットに違和感が…恐る恐る試着を試みるも、明らかに自分の体より一回り以上小さく、全く着用出来ません。

「しまった、2週間前のKTC合宿で他の人のと間違えた!!」

合宿の茜海カップで、製品もタイプも全く同じウェットを使われていた方の物と、取り違えていた事に、その時初めて気づきました…一瞬、解決策を頭の中で模索するも、この時間からでは万事休す、ポジティブに「明後日はウェット無しで泳ごう」と諦め、開き直って就寝しました。

そんなこんなで23日、経験豊富な宿院さんと常滑に着き、選手説明を受けた後、トランジションのセッティング。でもこれが非常に複雑怪奇、スタート地点とT1とT2が全て別の場所、何処にどのグッズを置くのかよく考えないと非常に危険。たとえばレースナンバーベルトをラングッズのバッグへ入れようものなら、バイクではナンバー無しで失格扱い。そのため、頭の中で綿密なシミュレーションが必要、セッティングを終えた時には、レース終えたような感覚にさえ陥ります。



そしていよいよレース当日、最終の預け入れを行いスタート地点へ。スイムはフローティングスタート。周りを見るとウェットを着ていないのは自分と変な外人だけ、それもそのはず、当日は水温が24.5℃以下でウェットでもチャンピオンシップ出場権に影響は無し、むしろ着用してないと寒いぐらいの気温。また、フローティングスタートでは、いつものようにウェットの浮力で浮かぶ事も出来ず、スタートまで数分間の立ち泳ぎ(子供の頃、京都踏水会で習った古式泳法に感謝)を余儀無くされる始末、こんなに号砲を待遠しく感じたのは初めてでした。

スイムは始まってみると非常に快適でした。ワンウェイの為バトルが少なく、目印のブイも見やすくヘッドアップは少なめに、そして何より後ろからの潮流で楽に進む事が出来、気が付けば1.9キロといったような調子。大変楽しく泳ぎ切りました。

注目のタイムは33分46秒。距離と時間を見ると良いようにも見えますが、他人と比較するとガンバリが足りない成績、今思えばもう少し追い込んで良かったかな…? と大いに反省。

スイムを終え T1 へ。自分のバッグを探しバイクの準備、バイクシューズ片手に自分のバイクへ、さて此処からがいつも苦手なバイクパート。下りはど根性で流れに乗って走らせるものの、上りは後ろからいやと言う程パスされる始末。流石にアイアンマン選手はレベルが高い！！

バイクコースは常滑市内を一巡する複雑な道順。前半約 15 キロは平坦なものの、狭い、ガタガタ、急カーブのマウンテンバイクコース。競技説明会の「良くパンクするコースです」全くそのもの。15 キロ以降は折り返しばかりの山坂道。大きく2周する道順も、複雑過ぎて今何処か解らず。ただ、明らかなのは、抜かれた数が抜いた数を上回る事だけ。それでもめげずに多くの登りに耐え、「2 周目は左へ」の標識に沿って T2 へ。

バイクのタイムは 3 時間 32 分 38 秒。この時点で 6 時間切りに赤信号点滅！

ランシューズに履き替え、いよいよ終盤。何時ものようにランパート序盤は強気でスタート。

約 5 キロまでは緩やかな下りで順調に走り出し、バイクとは逆に抜く数が抜かれる数を上回る調子。この時、「バイクの遅れをランで取り戻そう」そう思ったのが、後々の大きな落とし穴へ…

そもそも、トライアスロンのラン 10 キロまでは何も不安が無く、10 キロ以降も同じ状態を保てれば“良し”との予定で参戦。しかし予定通りに進む訳は無く、10 キロを超えた辺りから左膝に違和感が生まれ、それを無視して 2ヶ所の急な下り(下り階段?)を通過した途端、その違和感が痛みに代わりだし、そこからゴールまではただひたすら忍耐のランニング。出来るだけ膝に負担を掛けぬよう歩幅を小さく、腕を大きく振って何とか進み、後半約 10 キロは前半の倍近く掛けるようなイメージで走り続け、ホントに待遠しいゴールゲートでした。

タイムは 2 時間 1 分 16 秒。結果的に 1 番苦しかったランが、3 種目で 1 番好成績かな？まだまだ修行が足りません。

参戦の反省点をまとめると

スイム

- ・ウェットスーツは間違わない
- ・もっと追い込んで泳ぎ切る

バイク

- ・上り坂の練習量が足りない
- ・苦手意識を克服するまでトレーニング

ラン

- ・LSD や時間走を行い、ロングに強い足をつくる
- ・日ごろの練習へ上りコースを加える



最後に、ミドルへの初挑戦で、多少の不安も有りましたが、ホントに楽しいレースでした。ぜひ、来年以降も毎年参戦したいと思っています。

レースでは左膝を故障してしまい、終了直後は歩く事もままならぬ状態でしたが、今はすっかり回復しています。※宿院さんご迷惑をお掛けしました。

また、これからも日々のトレーニングを絶やさず、年を重ねる毎に良い成績へとレベルアップを目指します。

出場されたみなさん、ホント、お疲れ様でした！！

追伸

その後、ウェットスーツの件は、どうやら私の勘違いでして……

お調べいただいた皆様、大変ご迷惑をおかけいたしました。(持ち帰った物が自分のでした)

それにしても、セントレアの海は冷たかった。(。-) / ~~~ピシー!ピシー!