

## 第42回全日本トライアスロン皆生大会

NO.36 和田 正志

灼熱の暑さに苦しめられた昨年の皆生大会は、完走率68.2%と過去にない過酷なレースでした。リベンジを期して臨んだ今年の第42回全日本トライアスロン皆生大会は、雨中のレースとなり、潮流や風雨に翻弄され完走率は76.7%と閉会式で報告がありました。そんな厳しいレースで何とか完走することができました。自戒を込めて振り返ります。

昨年の反省から、スイムではキックの練習を多くする。バイクでは日焼け対策と円滑なギアチェンジの習得。ランはコースの入念な確認とシューズの選択がポイントでした。

しかし、今年は練習量の不足が露わになったレースでした。週3回のスポーツジムでのスイムについては前年とほぼ変わらず練習できたものの、週末のトレーニングに時間を作れなかったのが苦戦の原因でした。昨年12月に初孫が誕生し週末の行事が増えたり、鹿児島に住む高齢の両親のことで帰省する機会が増えたりと、何かと時間を奪われてしまいました。皆生大会に向けた週末のバイク練習は例年1月の寒い時期から行い、5月頃には距離に対する不安は解消されていましたが、今年は雨の週末が多く6月になっても「脚が出来ていない」状態で、不安を抱えたまま大会を迎えました。

ランニングについてはジムのトレッドミルに約7%の傾斜をつけ、時速8km(1km7分30秒)で走ると膝が痛まず練習できるとわかり、厚底のシューズを新調し膝への負担を軽減する作戦で、40kmを6時間くらいで走れるのではと楽観していました。

想定時間は、スイム1時間20分、バイク6時間30分、トランジットの時間も含めて合わせて8時間。最後のランを6時間として合計14時間。21時頃にゴールできれば上出来か。

大会前日、「死ななかったらいいから」と今年も励ましの言葉をもらう。応援どころか留守の間に、妻・長女・長男・孫の4人で韓国に食べ歩きの旅に出かけるらしい。生後7ヶ月の孫もパスポートを取得し、ミルクしか飲まないのに連行される。

今回は、第17回大会の優勝者で同じジムでトレーニングをしている北里信雄選手と同行する。車中でウェアやゼッケンの付け方、補給食や雨対策など細部に至る準備を語る北里選手に、上位入賞を目指す者と完走だけを目指す者との意識の差を痛感しました。

大会当日の天気予報は終日雨ながら、波高も低く予定通りレースが行われました。スイムの前半はなかなか前に進まずかなりエネルギーを使いました。折り返しでタイムを見ると54分になるところでビックリ、遅くても40分と想定してただけに焦りました。後半は潮の流れに乗りスイスイ泳げ30分くらいでした。3kmのスイム1時間24分24秒でクリア。

バイクに入るとすぐに雨が降り出し、ハンドル操作と下りでのブレーキ操作に神経を使いました。24km過ぎのコースが重複する箇所で大山を登り終え下ってきて、約6.7km地点を走行する北里選手に追い越され背中を見送りながら最難関の大山道路の上りに入りました。バイクの半分過ぎから雨にも影響され、両足が重くなりマイペースを維持することに必死でした。2回のトイレ以外はトラブルも無くバイク140kmを6時間23分37秒で終了。

ランニングスタートは予定通り15時、疲労と膝痛に耐えて走り続けられるか。とにかくエイド以外は足を止めないことを意識して走る。途中の大雨はビニール袋の簡易カップでしのぎ、昨年クリアできなかった24kmのエイドで写真を撮ってもらい、終盤の10kmは200m走る、100m歩く、屈伸・ストレッチ、また200m走る、を繰り返しながらゴールを目指しました。

制限時間ギリギリのペースながら、体調不良で当日出場を断念した弟子や家族からLINEで応援してもらい、何とか競技場のゴールにたどり着きました。膝の痛みよりも疲労で筋肉が動かない状態で、明らかに練習量の不足でした。

ラン40kmは6時間34分21秒、トータル183kmを14時間22分22秒でフィニッシュできました。応援してくださった皆さんに感謝いたします。



BIKE 92km

RUN 24km

GOAL

inゼリー4個、カロリーメイト3箱、一口ようかん1個、大福餅1個、約14時間走るために大量に用意した補給食も全て完食。エイドでもおにぎりやフルーツをしっかり食べて、レース前より太ったような気もしました。また、今回はマーシャルから3回（バイクでボトルを道路中央に落とす・前と近すぎる・ランでゼッケンが前後にない）も注意を受けてしまいました。

次は、初めてロングに挑戦した時の思いと練習を思い出し、重ねた経験を活かし、スイムでの遅れをバイクとランで追い上げるレースをもう一度できるように頑張りたいと思います！

### 過去のロング大会記録

年度	年月日	大会名	開催地	距離				タイム							
				SWIM	BIKE	RUN	TOTAL	SWIM	BIKE	RUN	TOTAL				
H17	2005.7.17	第25回皆生トライアスロン	米子市	3 km	145 km	42.195 km	190.195 km	1:14:42	611	5:41:50	445	4:55:27	333	11:51:59	387/
H18	2006.7.16	第26回皆生トライアスロン	米子市	3 km	145 km	42.195 km	190.195 km	1:14:28	591	5:40:24	410	4:38:28	361	11:33:20	396/
H19	2007.7.15	第27回皆生トライアスロン	米子市	<b>R8.3km</b>	73km	42.195 km	123.495 km	0:46:31	532	2:31:12	396	5:28:18	606	8:46:01	573/
H20	2008.6.22	アイアンマンジャパン五島長崎	五島市	3.8km	180.2km	42.2km	226.2 km	1:33:57		7:18:15		4:59:10		13:51:22	650/
H28	2016.7.17	第36回皆生トライアスロン	米子市	3 km	140 km	42.195 km	185.195 km	1:11:14	758	6:14:41	665	6:05:50	685	13:31:45	681/
H29	2017.7.18	第37回皆生トライアスロン	米子市	3 km	140 km	42.195 km	185.195 km	1:06:53	697	6:07:51	578	6:41:00	764	13:55:44	704/
R01	2019.7.14	第39回皆生トライアスロン	米子市	3 km	140 km	42.195 km	185.195 km	1:10:01	686	6:00:03	627	5:48:30	669	12:58:34	669/
R04	2022.7.17	第40回皆生トライアスロン	米子市	<b>R6.9km</b>	115 km	32 km	153.9 km	0:41:50	708	5:11:48	641	4:55:57	670	10:49:35	670/
R05	2023.7.16	第41回皆生トライアスロン	米子市	3 km	140 km	40 km	183 km	1:12:16	582	6:49:44	628			DNF	
R06	2024.7.14	第42回皆生トライアスロン	米子市	3 km	140 km	40 km	183 km	1:24:24	692	6:23:37	677	6:34:21	731	14:22:22	740/