

2019 五島長崎国際トライアスロン参戦記

序章

6月23日開催の五島長崎国際トライアスロンに参加するため福江島を訪れる。今回は3年ぶり3回目（全身のアイアンマンジャパンからは8回目）の参加になる。

6月22日（土）（レース前日）

朝3時30分過ぎから仲間と一緒に車で福江行きフェリーに乗るために長崎港に向かう。9時過ぎ、フェリーに乗り込み知り合いのトライアスロン仲間と談笑をする。フェリーが出航して船内で散策したり大部屋で寝る。

午前11時過ぎに福江港に到着。島に着くと緊張感が高まる。大きな荷物かかえてまずは港から目と鼻の先にある宿泊先「中村旅館」に到着する。早速チェックインをして、大きな荷物を置く。

午後から大会受付をし、種目ごとに用具を仕分けるのであるがこの時に最も神経を使う。ランギア預託とバイク預託後、宿でゆっくりして夕食をとった後は翌日に備えて早めに寝る。

6月23日（日）（レース当日）

午前3時頃に起床。3時半頃朝食をとる。おかずは割とあっさりとした味で量も手ごろだった。ごはんの方は少し多めだったので、レース中に食べるピンポン玉の大きさのおにぎりにまわした。

朝食後、スイム会場である富江緑地公園へバスで向かう。会場に着くと、海はベタ波がなので安心し、適度な風が吹いて心地いい。

実は大会2か月前に前哨戦としてツールド国東という大会に出場して、レース中に108km地点のトンネルの中で走行中にすべって落車をしてしまった。落ち方がよかったのか幸い自転車には大きな損傷がなくなんとか動くし、自身の外傷もなかったのもそのまま競技を続行してなんとか160kmを完走。大会終了後も左わき腹に痛みを感じた落車後は一切の練習を休止して、連休明けようやく病院で胸部のレントゲン撮ってもらったら、骨折やうっ血などはなし！自転車の方も念のため行きつけのバイクショップで点検してもらおうと異常なしだった。病院での痛み止めの飲み薬がよかったのか2週間で練習再開できたのでとりあえずほっとした。今年の目標は2週間練習できなかったのでとりあえず時間内の完走だけをめざす。

●スイム（3.8KM）

スタート30分前からウォーミングアップをする。極端な水温の冷たさを感じないし、波が高くないので今回も好タイムが期待できる。ただ毎度のことだけどもかなり長い期間ウェットスーツを使用しているからゴムの状態と身体にフィットするかどうか気になる。

レース10分前になると港から50mの所にあるスタートラインまで泳ぐ。自分はスタートラインより3番目ぐらいのところの真ん中ぐらいで待機する。

午前7時、スタート。まずは1周目。目標タイムは35分。

第1ブイを目指して泳ぐと早くもバトルになり、思うようなペースがつかめない。しばらくすると6人ぐらいの集団ができる。そこで集団の後ろにつくと前にいる選手の水流を利用することが出来、半分ぐらいの力で泳げるのでうまく体力が温存できる。しかもヘッドアップの動作が半分で済む。したがって首や背筋などの負担がかからない。1周目を終える。タイムを見るとなんと、34分。予想以上の好タイムだ。

2周目もまずは第1ブイを目指してその後小さなブイを見ながら泳ぐと、やがて外から他の選手がやって来て、4人ぐらいの集団が出来る。また1周目を同じように終始集団で快適に泳ぐ。後半から急に波が高くなりうねりもあって泳ぎにくかった。あっという間にスイムアップ！タイムを見るとなんと1時間11分台！しか前回より2分ほど時間がかかっているが、大幅な落ち込みでなかったからほっとしている。

スイムラップ 1:11:44 (128位)

●バイク (180. 2KM)

ウェットスーツを脱いでバイクの準備をする。まわりのバイクがいつもより多く感じる。

初めの40kmぐらいまでは、身体が冷えているせいかペダリングがぎこちないけど時速30km前後でのペースで走ることを心がける。早速ここでパワーバーを食べるが、固形はやはり食べにくい。

まわりを見ると回を重ねるにつれTTバイクを使用する選手が増えてきている。改めて、前の位置取りで走っていることに驚いている。ぼくも去年からCampagnolo BORA ONE 50というディープリムホイールに切り替えている。やがて島の西部の周回コースに差し掛かる。ようやくなんとか身体が温まり、スピードが出るようになる。

まずは南西方向にある大宝の折り返し地点に向かう。コースは平坦でかつ下り坂が多いので、快調に走る。いい風が吹くので気分がいい。ディープリムホイールの効果もあってか平地では時速40km前後のスピードが出せているし、補給食も順調に口に入る。

バラモンキングバイクコースのハイライトである、島の北西部に向かう。だらっとしたアップダウンおよび向かい風の連続のハードコースである。高浜海水浴場は相変わらず絶景だ。そして、ちょうど疲れがきたところにトライアスロン仲間の応援もあったことがうれしい。しかし、2周目の周回コースに入ると急にペースが落ち、前の選手を抜くのがしんどくなる。

残り20kmくらいになると、風速6mの向かい風が吹く。ここで無理にペースを上げると後のランでは体力が持たなくなり特に後半がしんどくなるので、前の選手とドラフティングを取られない程よい車間は保ちながら、時速20km後半くらいの低速で走って体力温存を図る。

やがて、バイクフィニッシュ！バイクラップを見るとやはり7時間を割っている。

バイクラップ 7:06:19 (282位)

スプリット 8:18:03 (235位)

●ラン (42. 2KM)

相変わらずトランジションエリアのテント内では他の選手でいっぱいである。

ランコースは五島港公園～堂崎天主堂駐車場片道約10kmを2往復する。さあ、いよいよ長い42kmの旅が始まる。目標はずばり4時間前半での完走！

今回からシューズを従来大会で使用している薄底から普段練習で使用している厚底に替えた。これが功を奏してキロ5分後半ペースで快適に走ることが出来た。しかも足腰に全くダメージがない。前で走っている選手を次々とパスしていく。折り返しの10km地点過ぎて未だ快走である。この辺りはアップダウンはあるものの海の景色が非常によい。これでかなり余裕で完走できることを確信した。まわりの応援もすごく励みになる。

21km地点のラップは2時間00分。エイドでは温かいスープやお茶も振舞われたのもうれしい。まだ身体に痛みを感じないことから気分よく走ることができる。

30km地点を過ぎたところから、キロ6分前半ペースまでに落ちてしまう。補給食も口に入りづらくなった。しかし、歩いたら負けなのでとにかくマイペースを心がけた。

35kmを過ぎると日焼けはするし、給水もしづらくなるくらい胃腸にもダメージがきた。やはりいくら練習を積んでもトライアスロンのランはしんどい。

40km地点にさしかかっても周りはまだまだ明るいのでここで日没前のフィニッシュを確信した。やがて、トライアスロン仲間の女性が「伴走ゴールしましょう」といつてくれたので、快く引き受けた。五島港が見えてくると観客の声援が多くなり、華やかな場所であるので「早く、あの場に行きたい」という一心でピッチを上げる。声援が一層大きくなる。花道ではめったにやらないガッツポーズをし、大きく腕を上げて、声援に答えながらテープを切る。

3年ぶりにバラモンキングの称号を得た瞬間だ。長い長い一日が終わった。総合タイムは12時間40分57秒。前回のタイムより10分近く長くかかったけど、日没前のフィニッシュだったのでよかった。

ランラップ 4:22:54 (158位)

総合 12時間40分57秒(175位) ※男子 167位 /年齢別(M50)順位 37位

レース後色んな人から握手を求められ、それに応じる。フィニッシュ地点に行くと知り合いもぞくぞくと完走し、お互いにねぎらいの言葉をかける。

6月24日(月)

この日はレースの興奮で一睡も出来なかった。しかも、朝食もすすまないので内臓の状態も悪い。その後帰りの用意をする。毎回レース終了後は疲れた身体でこの作業を短時間かつ丁寧に済ませなければならぬので一番気が重い。

帰りに完走証書およびリザルトを受け取りに行き、写真屋さんのところにも行った。早くも昨日のレースの写真ができていた。自分のレースナンバーを告げ、その番号のかかれた封筒のなかに自分の写真が入っており、全部気に入ったので買ってしまった。

それから福江港へ向かう。帰りのフェリーで自転車を積んでの乗船は早いもの順なので、早めに受付の前で並ぶ。午後11時過ぎに福江港からフェリーで長崎へ向かう。そこから車で帰宅する。

あとがき

帰宅後、ぼくのまわりから「完走おめでとう！」さらに「すごく早い！」と言われたことが非常にうれしかった。特にランではトイレやエイドに立寄ること以外ほとんど歩いたりと止まりしなかったのが大きい。これだけの大レースになるとまわりから注目度が高いだけに改めて「ぶざまなレースが出来ない」気持ちになる。

今回、福江島でのアイアンマンディスタンスのレースは前身のアイアンマンジャパンから8回目の出場になる。初めて出場したのは17年前になるけど、その現在当時の記録とは比べ物にならないくらい成績が伸びている。

最後にこの大会を支えたスタッフおよびボランティアのみなさん。そして、トライアスロンをやっている仲間たちなどみなさんのおかげで13回目ロングディスタンスの大会に完走できました。この場を借りてお礼を申し上げます。みなさんどうもありがとうございました。

おわり