

2002アイアンマンジャパン参戦記

序章

5月12日開催のアイアンマンジャパンに参加するために5月10日から13日までの日程で福江島を訪れた。アイアンマンジャパンとはスイム3.8km、バイク180.2km、ラン42.2kmを制限時間15時間以内に一人でこなす大変過酷なものである。

またアイアンマンジャパンは「アイアンマンハワイ」(正式名:World Triathlon Championship)という「トライアスロン世界一決定戦」である大会の日本唯一の予選レース(予選通過は参加者約800人中50人のみ)でもあるので他の大会とは一線を画している。

大会の2日前、博多埠頭から夜0時発のフェリーの乗って朝9時に福江島に着く。前年にマーシャルとしてアイアンマンジャパンに参加して以来、10ヶ月ぶりの福江島である。

実をいうと、大会開催の半年前から両膝に関節炎を患い、大会直前まで膝が痛くてしょうがなかった。

オフのフルマラソン大会挑戦も中止したし、3週間前に開催された宮古島大会には参加許可が下りたにもかかわらず、辞退せざるを得なかった。練習量も全般的に通常の半分以下であり、20kmランおよび100kmのロングライドが一切出来ない状態といった中の大会参加である。したがって今回は謙虚に制限時間内の完走のみを目指す決める。

5月12日(日)(レース当日)

午前3時頃に起床。3時半頃朝食をとる。食事は離島だけあってさすがに焼き魚や刺身等の海産物がうまい。朝食後、スイムスタートの富江海水浴場へバスで向かう。天候は晴れでレースをするのは申し分ないが、5月だけあって波が高く、水温が19度と低い。

スイム(3.8KM)

スイムコースは2周回である。しかし3週間前に開催された宮古島大会のスイム事故の影響を受けて、レース前に「今回、スイムに自信のない人は特例としてスイム1周回のみでもOKです(ただし完走してもハワイへの出場権はなく、あくまでも「参考記録」として扱われる)」というアナウンスがあった。

まずは砂浜から200mの所にあるスタートラインまで泳ぐ。この日に備えてフルジョンのウェットスーツを購入したが、それでもやはり水温が冷たくまるで氷水の中を泳いでいるようだ。おまけに前の目標物が見えないほど波が高い。過去の実績から正直いって2周回できる自信はなかった。「どうしようか?」と考えながらスタート待つ。

午前7時、何の前触れもなくいきなりスタート。スタート前の心配をよそに吹っ切るようにインコースを泳ぐ。始めはなかなかリズムがつかめなかったが、しばらくして前に泳いでいる人を交わす。普段、インコースでは他の選手が殺到してバトルになりやすいものだが、今回は幸いインコースががら空きだったためバトルがほとんどなかった。このとき「1周回はなんとかなるかもしれない」と感じるようになる。ここで1周回のラップタイムが1時間をオーバーしたら2周目は断念すると、心に決めた。そうこうしているうちに1周目折り返しにさしかかる。沖の方になると水温が少し温かく感じるようになる。

帰りは潮の流れが速いため、思うように進まない。おまけにうねりも強く、息継ぎをする時にかなり海水を飲んだ。

やがて、1周目を終える。タイムを見るとなんと、45分。思った以上に速かった。もう迷わずあと1周回泳ぐことを決める。

2周目になると、もう慣れたせいとか少々の高波でも恐怖感を感じなくなる。しかし、ここで安心しきったのか右膝が少し痛み出す。どうも脚がつったようだ。このとき「やはり、アイアンマンに挑戦するなど無謀だったかな?」と少し弱気になる。海水もだいたい飲んで、のどや鼻がヒリヒリする。

やがて、陸にあがる。トランジションエリアに並ぶバイクの列を見てようやく安堵感を得る。タイムは昨年の佐渡より約10分ほど遅かった。この大会ほどスイムが長く感じたものはなかった。

スイムラップ 1:41:02 (577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。

バイクコースは福江島全域を使用した、アップダウンの富んだものである。と、いっても今年はトンネル開通によって去年より若干走りやすくなったといわれているがそれでもしんどい。

体が温まってきた頃、福江市内を通過するあたりになるとしだいに応援が増える。やがて島の南西部にある折り返し地点に向かう。この頃まではコースは平坦で下り坂が多いので、快調に走る。

やがて、アイアンマンジャパンバイクコースのハイライトである、島の北西部2周回コースにさしかかる。その時、3kmほどの連続した坂を3回通る。まず1回目は無難にパスする。そして周回コースではアップダウンに加えて向かい風もあるので、バイクをなかなか進めることが出来ない。もうほとんどサイクリングモードである。ここで今回の練習不足が露呈した。しかし、コース途中に見える高浜海水浴場は絶景でその地点を通過するとき、一瞬だけレースの疲れを忘れさせてくれる。

2回目の3kmほどの連続した坂を通過するときになると、だんだんペダルが重く感じる。そして、その頃になると、左膝に激痛を覚える。「ついに来たか！」もうこの頃になると、半ばタイムオーバーを覚悟した。第一、100km以上のロングライドなど全くしていなかったのも、お手上げ状態である。

3回目以降からペダルを回す度に激痛がはしる。

どうにか、制限時間20分ぐらい前にバイクフィニッシュできた。トランジットだけは機敏にやろうと決める。

バイクラップ 8:01:37 (643位)

ラン(42. 2KM)

トランジットではうれしいことに地元ボランティアが着替えの手伝いをしてくれる。おかげでトランジットタイムがわずかに3・4分で済んだ。さあ、いよいよ長い42kmの旅が始まる。

まずは2・3kmほどトランジットのある、五島中央公園の周りを走る。しばらくして、うちのクラブの人と出会って伴走する。この頃までは6~7分/kmペースで走る。10kmを過ぎた頃から再び左膝に激痛が走る。考えてみれば、年が明けて10km以上を走ったことが一度もない。このころから疲れの方もすでに限界を超えている。意識さえしっかりしていない。

やがてクラブの人から先を越され、あたりがすっかり暗くなる中、走ったり止まったりの状態ですすむ。

21km地点のラップは2時間30分。制限時間まで後2時間50分ぐらいしかない。しばらくして寒くなったので予め用意したTシャツを身に着ける。やがて、呼吸が困難になりついに右膝も痛める。両膝ともかなり痛くとにかく、足が前に進まない。30km地点では足もぱったり止まる。制限時間もほとんどなかったのも「リタイア」を考えた。もう完全に完走をあきらめかけた時、後続の選手から「ここまで来て、完走をあきらめるのか？俺たちはあの荒波を乗り越えてきたじゃないか！」「行け！」を激を飛ばされた。そのとき「そうだ！自分はこのアイアンマンジャパンに完走するために福江島にきたのだ。どんなことがあってもタイムオーバーになるまで走り続けるぞ！」と心に誓う。すると、少しづつであるが足が前に進むようになる。もう「火事場の馬鹿力」だけで走っている状態だ。

しばらくすると、大会の回収車がまわってくる。大会スタッフが「もう制限時間まであとわずかですがリタイアしますか？」と聞かれるが「制限時間まで走ります」と宣言して前に進む。やがて、40km地点にさしかかる。五島高校(フィニッシュ地点)が見えてくる。他の選手が続々と完走し、BGMがガンガンかかり、観客の声援がすごく、いかにも華やかな場所である。自分がこの場所にたどりつくかどうかは後、制限時間まで残りわずかな時間で決まる。もう、脚が痛いだの疲れただのいってられない。自分の全体力を使って前に進む。

「あと、600m」の大看板が見えると観客の声援も大きくなる。五島高校に入ると観客の声援が一層大きくなる。前年は自分はマーシャルで選手を応援する側であったが、今度は応援される側に立場が逆転している。

ついに執念のゴール！3大会目のロング完走。そしてアイアンマン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14時間52分39秒。なんと制限時間(15時間)の約7分前である。もう精根が尽き果てた状態だ。

ランラップ 5:10:00 (590位)

総合14時間52分39秒 (635位)

レース後色々な人から握手を求められ、それに応じる。マッサージを受けて五島高校を後にする。宿まで帰る足取りは重く、両膝がすごく痛む。五島高校から宿までほんの数分の距離だが、その短い距離が長く感じた日はなかった。

宿にもどってすぐに弁当を食べて、風呂に入って、布団に横たわる。

5月13日(月)

翌朝、かなり重々しい状態で目がさめる。両脚共痛むし、吐き気もする。朝食後、昨日使用したバイクを取り行くと友人たちも来ていた。自分より、2時間ほど早くフィニッシュしていたようだが、かなり苦戦したようだ。

その時、偶然佐渡で宿が一緒だった廣瀬梨江選手と再会して色々話をした。残念ながら今回、リタイヤをしたらしいが来年は好成績を収めてほしいものだ。

帰りに完走証書を受け取りに行くと、ハワイ大会の出場者の発表があった。自分の知り合いもいたが、私から見れば雲の上の存在だ。

午前中フェリーにのって福岡へ帰る。船中はずっと横になっているか、同行者と反省会兼飲み会をやってすごした。

夕方、博多埠頭に到着して、帰路に着く。

あとがき

今回、初めてアイアンマンジャパンに挑戦したが、これほど苦戦した大会はなかった。大会終了後、膝を完治させるのにかなり時間もかかった。正直いって完走してうれしい気持ちより、「リタイヤなくてよかった」と言う気持ちの方が強い。まず満足な練習ができなかった中、なんとか完走できたのは運の要素が強かったと思う。やはり、ランの30km過ぎで後続者から激を飛ばされなかったら、確実にリタイヤをしていただろう。この場をかりてあのと私に声をかけた方にお礼を申し上げます。やはり、体調不良でアイアンマンに臨むことはかなり厳しい。当初はアイアンマンジャパン 終了後には韓国で開催のアイアンマン 코리아にも挑戦する予定だったが、今度膝を傷めたらもう痛みを我慢してまで完走する気力がないし、その上トライアスロンが出来ない身体になってしまう可能性もあるので断念した。

しかし、いずれ海外遠征はぜひやってみたい。

今回のアイアンマン完走は自分の人生の中に多少なりとも影響があったことは間違いない。5年前にトライアスロンを始めたときには1kmを走ることもできなかったのが、これだけの大会に完走できたので自分でも驚いている。

周囲からみればアイアンマンはトライアスロンの最高峰なので「アイアンマン完走 = トライアスロンの終点」の図式があるようだが、自分にとってはまだまだトライアスロンをやめることはできない。やはり自分以外のアイアンマン完走者、特にハワイ大会に出場者などは今でも雲の上の存在であり、とても近づける存在ではありません。

もう一度、アイアンマンジャパンにしたいものです。最近バイクを買い換えたし、練習方法も変えた。膝もほぼ完治したので今度は前回は上回るタイムで完走したいものである。

おわり