

2007アイアンマンジャパン参戦記

6月14日（木）（出発）

夕方、福江行きのフェリー「フェリー太古」に乗るために博多港に着く、すると何人か知り合いもいた。9時過ぎ、フェリーの中に入りあらかじめ予約したグリーン寝台の中で横たわる。一般船室に行くと今泉奈緒美選手とコーチの宮塚さんも同乗している。今泉選手とは2年ぶりに再会するが相変わらず元気である。さらに会った瞬間、2年前には無かったオーラを感じる。レースでは当然女子優勝をめざしていることだろう。

フェリーが出航してからもしばらくの間、一般船室でしばらく彼らと色々話をし、やがて寝台の中で寝る。ちなみにグリーン寝台は2000円の追加料金がかかるがある程度プライベートが確保できるし、非常に快適な夜が過ごせる。

6月15日（金）（レース2日前）

6時過ぎ目が覚める。外は雨。しかし小さな島を縫うように走るので景色がよい。

午前9時福江港に到着。島に着くと緊張が高まる。びしょぬれになりながらも目と鼻の先にある宿泊先「ビジネスホテルアイランド」に到着する。早速チェックインをして、あらかじめ送ったバイクケースをとりだし、中に入っている部品でバイクを組み立てる。

昼食をとるため福江港の近くのある食堂「うま亭」に行く。そこでぼくの仲間と合流する。まわりは出場選手でいっぱい。しばらくしてシドニー・アテネの両オリンピック大会に出場した西内洋行選手と相席になる。彼といろいろ話をしたがその時、ショートとロングの練習法の違いの話をする。「基本的にショート向けの練習しかない」とのことである。このように、普段なかなか接する機会がない選手とも普通に話ができることもトライアスロンの魅力のひとつであろう。

午後から大会受付をし、雨も上がったのでバイクでコースの試走をする。1時間ほど乗るが道中下校途中の小学生たちと出会い、彼らから「あっ！アイアンマンだ！」「アイアンマン、こんにちは！」などと声をかけられる。そもそも島の子をいうのは誰にでもあいさつするので感じがいいが、我々出場選手を羨望のまなざしで見られている。

夕方はカーボパーティーに出席し、入り口に入るとこれでもかというほど食べきれないくらいの量の食事が支給される。席に着くと知り合いとも合流する。中には2年ぶりに再会する方もいるので懐かしい思いでいっぱい。

6月16日（土）（レース前日）

朝6時前に起床。朝食をとり、明日に備えてスイムスタートの富江海水浴場で試泳をした。波は少し高いものの意外に温かくて泳ぎやすい。ウエットスーツも思ったよりきつくなかったので明日もこのコンディションで泳ぎたいなと思いながら宿にもどる。

午後からは地元の方と五島牛BBQをする。まわりは20人ほどいたがその中に金田一慶二選手、市岡隆興選手といったエイジ強豪も参加していた。さらにすでに知り合いである人も何人かいたので世間は狭いものだ。

地元の方が五島牛、地元で獲れた海の幸などをどんどん焼いてくれてそれを食べたが本当にうまい！特に五島牛は柔らかくてうまい！

たらふく食べた後、ホテルにもどって明日の準備をして、早めに寝る。

6月17日（日）（レース当日）

午前3時頃に起床。3時半頃朝食をとる。弁当が支給されたが、割とあっさりとした味で量も手ごろだったのですんなり食べることができた。

朝食後、スイムスタートの富江海水浴場へバスで向かう。会場に着くと、なんと会場入り口に並ぶ大漁旗が珍しく全くなびかないくらい無風だ。しかも海はベタ波がなので今年は安心だ。

そこで今年の目標は総合13時間以内での完走！ずばり2年前の記録を大幅に更新することである。今回はスイムの練習を毎週2回、スポーツクラブで実際にコーチの指導を受けた。今まではレース前に数回泳ぐのみで、しかも長距離をひとりでたらだと泳ぐだけだったので、スイムではいつも下位で終わる。

どんな志向でトライアスロンをやろうと、スイムで遅く泳いでいいことなどひとつもないのでドリルやインターバルなどのメニューを主体に準備をした。

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が、フルジョンのウエットスーツを着て今年は開催時期が1か月ずれたこともあり、極端な水温の冷たさを全く感じない。しかもベタ波なので昨日の試泳よりずっと快適に泳げる。

まずは砂浜から200m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8番目ぐらいのところのロープ際で待機する。

まずはプロがスタート2分前（6時58分）にスタート！この中で何人か知り合いがいるだけに彼らの健闘を祈りつつ、見送る。

午前7時、スタート。まずは1周目。目標タイムは40分以内。

いつものようにインコースを泳ぐ。早くも心拍があがり呼吸がきつくなる。

しばらくすると10人ぐらいの集団ができる。そこで集団の後ろにぴったりつく作戦を取る。うまくいった。そうすることによって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。呼吸も楽だ。しかも集団で泳ぐので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周目折り返しにさしかかると水温が少し温かく感じるようになる。やがて、1周目を終える。タイムを見るとなんと、38分（実質36分）。作戦が成功した！

2周目もロープ際で泳ぐと、やがて外から他の選手がやって来て、8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。波もほとんどない。今まで単独で練習したので他の選手のペースに合わせて泳ぐことなど到底できなかった。今回はそれが出来たことが大きな収穫である。いくら泳いでも疲れも感じない。

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20分前半！もう自分でもびっくりだ。

スイムラップ 1 : 20 : 04 （355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。天気はくもりでまずまずだ。

いつものことだが初めの40kmぐらいまでは、身体が冷えているせいかもしれないがペダリングが今ひとつ、ぎこちない。後続からぼろぼろ抜かれる。早速ここで「power bar」を食べる。固形はやはり食べにくい。

まわりを見ると高齢エイジのトップクラスなどが見受けられる。改めて、いつもより前の位置取りで走っていることに驚いている。この頃から市街地入りしだいに応援が増える。

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、スピードがでるようになる。

今回からバイクコースの周回コースが変わる。まず、過去にリタイヤ寸前にまで追い詰められた3kmの坂が無くなり、トンネルの開通などで急坂急カーブが少なくなったそうだ。

まずは南西方向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。

バイクコースのハイライトである、島の北西部に向かう。今までの周回コースとちょうど逆方向になる。やはりだらっとしたアップダウンおよび向かい風の連続であることからハードコースであることが変わらない。そして今回はトンネルが多い。なかには九州新幹線のようにトンネルを抜けたらまたトンネルをいった箇所もある。意外にトンネル内にも勾配があるのでスタミナがいる。いつもより早く、高浜海水浴場にさしかかるが相変わらず絶景だ。そして、ちょうど疲れがきたところに大うちわ軍団の応援もあったことがうれしい。

坂も無難にこなし、平地では時速40km前後のスピードが出せた。5月に出場した「ツール・ド・国東」出場が功を奏した。補給食も順調に口に入る。その頃、松丸、池形、パクといったプロ選手とラップされる。やはり彼らの脚は軽い！

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。そして天候も暑くなって身体がだるくなる。おまけに汗が眼に入って前が見えなくなり。尿意も感じたので、公衆トイレで用をたし、洗面所で顔を洗う。

やがて、ペダルに力が入らなくなり、ハンガーノックぎみになったので、最後に残った「power gel」の梅味を口の中に入れる。思ったより口当たりがよかった。(実はこの時、初めて口にする)しばらくしてスピードが出るようになる。

今年もどうにか、余裕でバイクフィニッシュできそうだ。やがて、バイクフィニッシュの五島中央公園が見える。すでにランを行っている知り合いの選手とすれ違う。ここから一気にバイクゴールにまで突っ走る。

バイクラップ 7:20:17 (551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。さあ、いよいよ長い42kmの旅が始まる。目標はずばり4時間台での完走！

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。そこで盲人の柳川春巳選手(彼の周りにはサポートランナーがついている)と出会い、彼らと色々話ながら並走する。さすがにパラリンピックのマラソンのメダリストだけに軽快に走る。ぼくもめっちゃ脚が軽い！普段、バイクからランに移った直後、脚がまわらないものだが今回なんと5km29分！前で走っている選手を次々とパスしていく。ここでエイドで飲み物を飲んでいるとき、柳川選手に先行されてしまった。

10km地点過ぎても未だ快走である。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5分。さすがにこのころになったら、キロ7分ペースに落ちてしまい。エイドでも長居してしまう。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。この頃からエイドでは温かいスープやお茶も振舞われたのがうれしい。

30km地点でもなんとかマイペースが維持できる。今年は今まで中でかなりの余裕がある。さすがに脚の痛みも少しあるが、まだまだ走ることができる。ランコースも、だらっとしたアップダウンが多いので、この日に備えて3月の「秋吉台カルストマラソン」という起伏に富んだハーフマラソン大会に出場したことが功を奏した。

40km地点にさしかかると、五島高校(フィニッシュ地点)が見えてくる。今年も他の選手が続々と完走し、BGMがガンガンかかり、観客の声援がさらにすごく、いかにも華やかな場所である。「早く、あの場に行きたい」という一心でピッチを上げる。「あと、600m」の大看板あたりで観客の数

が多くなり、五島高校に入ると観客の声援が一層大きくなる。花道ではアイアンマンジャパンでしか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。

2年ぶりに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13時間19分22秒。文句なしの自己ベストである。

ランラップ 4 : 39 : 01 (398位)

総合 13時間19分22秒

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。なかには「今回、すごく練習しましたね」といってくれた人もいて「ちゃんと自分の事を見ているのだ」を感激する。そこで今泉選手と宮塚さんとも会い、今泉選手はなんと優勝したそう。フェリーで会ったときには福岡にいたときにはなかったオーラを感じたので絶対女子優勝できると思っただけにこちらもうれしい。ハワイでもがんばってほしい。

レース終了後、バイクを取りに行き、近所の酒屋さんで完走者にはビールが振舞われるとのことなので、タダでビールを飲む。やはりレースのビールはうまい！そして、遅い夕食をとり宿にもどる。すぐにシャワーを浴びて、ベッドに横たわる。

6月18日（月）

この日はレースの興奮で一睡も出来なかった。朝食後、バイクを分解しパッキングして宅急便の手続きをする。

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。

そして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リザルトや本読んでいるか、同行者と反省会兼飲み会をやってすごした。夕方、博多港に到着して、帰路に着く。港についたとたん現実に戻ったことを実感する。

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「すごく早いね！」「特にスイムがすごく早くなったね！」と言われたことが非常にうれしかった。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「アイアンマンはぶざまなレースが出来ない」と感じた。したがって、再度挑戦する時はさらにパワーアップして前年を大幅に上回るタイムで完走したいものである。

今回、4回目のアイアンマンジャパンに挑戦したが、思ったよりいい結果が出てよかったが、しかし帰宅したとたん緊張の糸が切れたのか身体ダメージを感じて、練習を再開するのに時間がかかった。

久しぶりに「アイアンマンジャパン」という大会に出場すると、自分にとって不可欠なものであることが再確認できた。

しかしながらやはり、自分以外のアイアンマン、特にハワイ大会に出場者などは自分より才能に恵まれかつ努力をしているので今でも雲の上の人であり、とても近づける存在ではありません。

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。土曜日に五島牛BBQを開催してくれた地元のみなさん。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ジャパンと 코리아 通算6度目のアイアンマンになれました。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