

2009アイアンマンジャパン参戦記

序章

6月21日開催のアイアンマンジャパンに参加するため福江島を訪れる。今回は2年ぶり5回目の参加になる。

6月18日（木）（出発）

夕方、福江行きフェリー「太古」に乗るために博多港に着く。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酒盛りをする。フェリーが出航して、やがて寝台の中で寝る。ちなみに2000円の追加料金を出せば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ので非常によい。

6月19日（金）（レース2日前）

6時過ぎ目が覚める。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。島に着くと緊張感が高まる。大きな荷物かかえて20分近く迷いながらも宿泊先「静海荘」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。

午後から大会受付をし、バイクでコースの試走をする。組み立てたバイクのポジションが適正かどうかチェックする大事な作業だ。試走するとなつかしい風景に出会い、地元の小・中学生から「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。出場選手は羨望のまなざしで見られている。

6月20日（土）（レース前日）

朝7時に起床。朝食をとり、翌日のレースの準備をする。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。準備をしバイク預託後、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21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、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、スイムスタートの富江海水浴場へバスで向かう。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。

今回は3種目とも今までにないくらいに出来がいいので、今年の目標は総合12時間以内での完走！ぜひ日没前に完走し2年前の記録を大幅に更新することである。

●スイム（3. 8 KM）

スタート30分前からウォーミングアップをする。今回からウエットスーツをシロモト製に切り替えた。実際に泳ぐと評判通りゴムの伸びがよく圧迫感が全く感じないので快適に泳げる。また、極端な水温の冷たさも感じないので今回も好タイムが期待できる。レース10分前になると砂浜から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9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が早くもバトルになり、心拍もあがり呼吸がきつくなるので思うようなペースがつかめない。

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周目折り返しにさしかかるときに横の選手からゴーグルのカップをずらされる。直しているうちに集団から遅れてしまう。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周目もロープ際で泳ぐと、やがて外から他の選手がやって来て、10人ぐらいの集団が出来る。周りは外国人選手が多いのでパワフルな泳ぎである。また1周目を同じように終始集団で快適に泳ぐ。折り返しにさしかかるときに少し海が荒れてきた。これから悪天候でなければいいなと祈る。

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12分台！しか前回より8分短縮している。もう自分でもびっくりだ。

スイムラップ 1 : 12 : 57 （332位）

●バイク（180. 2 KM）

ウエ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。この頃から雨が降り出す。

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のは仕方ないが時速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。

まわりを見るとシーポやサーベロといったTTバイクおよび後端部に特徴TTヘルメットを使用する選手を見受けられる。彼らは本気モードである。そんな彼らを見て改めて、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、スピードが出るようになる。

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。雨も止み、いい風が吹くので気分がいい。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。

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ころに大うちわ軍団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。

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。

そしてバイクフィニッシュ！バイクラップを見るとなんと初めて7時間を切っているのびっくりだ。

バイクラップ 6 : 5 4 : 1 3 (5 5 8位)

●ラン (4 2 . 2 KM)

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4 2 kmの旅が始まる。目標はずばり4時間前後での完走！

まずは2・3 kmほどトランジットのある、五島中央公園の周りを走る。めちゃ脚が軽い！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5 km 2 4分！前で走っている選手を次々とパスしていく。1 0 km地点過ぎて霧雨が降るものの未だ快走である。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。

2 1 km地点のラップは1時間5 5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。まだ気分よく走ることができる。

3 0 km地点を過ぎたところから、吐き気を感じるようになり、キロ6分ペースまでに落ちてしまう。おまけに腹筋と背筋両方とも痛みも感じる。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。

3 5 kmを過ぎると走ったり歩いたり繰り返しの繰り返しである。ここでもう1 2時間以内の完走が厳しくなった。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。

4 0 km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。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。

BGMがガンガンかかり、観客の声援がすごい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。「あと、6 0 0m」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1 2時間1 8分4 5秒。1 2時間以内での完走はかなわなかったが、前回のタイムを1時間近く短縮した自己ベストだし、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 : 1 1 : 3 5 (2 2 3位)

総合1 2時間1 8分4 5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。

6月1 8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、内臓の状態も悪い。起床後にバイクを分解し

パッキングして宅急便の手続きをし、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で、しかも丁寧に済ませなければならないので一番気が重い。

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。

ハワイ大会出場者の発表もありその中に知り合いも何人かいた。彼らはやはり並々ならぬ努力で得た結果なのでいつも頭が下がる思いだ。

帰りは福江港の前にある、行き付けの「うま亭」で焼肉定食を食べるが五島牛の味がなんとも言えない。午後1時過ぎに福江港からジェットfoilで長崎へ向かい。そこから特急を乗り継いで帰宅する。

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」気持ちであると同時に自分にとって不可欠なものであることが再確認できた。

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ジャパンとコリア通算7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