

## 第17回宮古島トライアスロン参戦記

この度、4月15日の第17回宮古島トライアスロン（以下、宮古島TA）に参加するため、4月13日から16日の日程で宮古島を訪れた。

宮古島には3年間応募し続けてやっと出場権を得ることが出来、特に今年はホームページにみると例年より有名選手がたくさん出るみたいなので、大会前から非常に楽しみであった。

4月13日（金）

福岡を9時発の飛行機で出発した。まずは沖縄に10時40頃に到着。空港内を散策して11時50発の宮古行きに乗り換えた。同じ飛行機に同じクラブの人と同席して、色々話をする。

12時50分に宮古島に到着。タクシーに乗り、エントリ受付場所の総合体育館に着く。選手登録後、荷物を置くために一度、宿泊先の宮古島ユースホテルに向かう。着いたところはペンション風の小さな宿。すでに同宿の人が数人到着しており、皆思い思いにくつろいでいた。宮古島はこの時期にしては気温が20度

以上超えるぐらいに暑いので半袖、短パンに着替える。

バイク受取のため宿から15～20分位歩いて送付先の多目的屋内運動場に行く。

屋内運動場内は蒸しているのバイクの組立は外で行った。今回、初めてスカイケースに入れて送ったこともありハンドルを曲げたり、DHバーやペダルを外したのでこれらを組み立てるのが大変だった。

そのまま競技説明会とワイドパーティーに出席した。中で友人を探したがわからなかったので中央の端のテーブルに着く。

総合体育館で行われたワイドパーティーではオリオンビールを始めさまざまな料理が出た。中には宮古島TAのロゴをかたどった2m四方の大ケーキもあった。

会場内には有名選手もちらほら見かける。これらの体験が出来ただけでも宮古島へ行ったかいがあったものだ。

4月14日（土）

6時起床。夕べは耳元で蚊が飛んできてなかなか寝付けなかった。食事をした後しばらくして、バイクコースの下見とバイクの試走を兼ねて池間島へ向かう。市内から結構距離がある。やがて、宮古島と池間島を結ぶ池間大橋にさしかかる。池間大橋は長さ1425mの橋で宮古島の紹介では必ずと言っていいほど出てくる場所であるが実際に渡ると眼下にマリンブルーが広がって非常に気持ちが良い。特に行きは追い風であったせいか自力で時速40kmを軽く出せた。島入りする前は池間大橋は風が強いと聞いたのでレースに影響しなければいいなと思ったものだったがどうもそのような心配はなさそうだ。島の北部を散策するが、時々アップダウンも存在する。レースではアップダウンでの乗り方が鍵になるだろう。12時ぐらいに一度、宿に戻ってしばらく休憩をする。島ではかなり日差しが強いせいか思ったより疲れる。やがてバイク預託のために東急リゾートホテルに向かう。そしてホテルの目と鼻の先のある前浜ビーチにいくとはるか沖にコーナーのブイが見える。残念ながら水着を持参しなかったので試泳が出来なかったが、皆気持ちよさそうに泳いでいた。

暑いのでホテルで生ビールをジョッキで飲み、ゆっくりして臨時のバスで宿に戻る。明日の完走を祈りつつ、用具等の準備をし、早めに寝る。

4月15日（日）

4時ごろに起床。4時半頃朝食をすませて、スイムスタートの前浜ビーチへ向かう。臨時のバスで20分位で到着。天気は小雨。しかし海の状態はよくほとんど波がない。到着するやいなや体中に日焼け止めクリーム塗りたくる。特に九州以南ではくもりの日でも日焼け止めクリームは必需品である。そして、新調したウエットスーツを着て入水チェックをする。

ウォーミングアップで少し海を泳ぐが水温は、適温で申し分なし。そのとき、志垣めぐみ選手と少し話をし、お互いに「がんばりましょう」と励まして緊張した状態でスタート時間を待つ。

## スイム。(3KM)

宮古島TAのスイムコースは三角コースである。しかしレース中スタートして完泳するまで一度も陸に上がれない。この手の形式は2年前に一度徳之島で経験しているが、海水で喉と鼻がヒリヒリしたので正直言ってびびった。

朝7時30分、スイムスタート。ここ数年、自分が出たレースといえば高波や低水温というコンディションの海の中で、おまけにウエットのゴムが硬くなっていたので胸の圧迫感を感じとにかく息がしにくかったからスイムは最悪だった。しかし今回、海のコンディションはもう言うことなしで大きなプールに泳いでいるようだったし、ウエットも今年の2月に新調したおかげで去年みたいに胸の圧迫感がなかったので快適に泳ぐ事が出来た。うれしいことに宮古島TAは事故にそなえて海底にはダイバーが待機している。本当にいたれりつくせりの大会である。

スタート後しばらくしてバトルに遭う。レース中ずっとバトルに悩まされる。特にコーナー付近は他の選手も殺到してうまくターンをすることが出来ない。でも、今回は今までよりかなり密度の濃い練習が出来たせいかかなり腕のピッチが早い。

こんなにスイスイ泳げることは珍しい。

そしてすぐに1850m地点を通過した。時計を見ると目標タイムよりかなり速かったのでまずまずである。後半になると少しばらけて来たのでそこからスイムゴールまでまっしぐらに泳ぐ。

陸に上がって時間を確認すると、なんと1時間3分台。今まで、2kmを50分台で上がっていたので今回、3kmの目標タイムを1時間10分台に設定していただけに自分でもびっくりしている。しかし、順位は900番台だったので「さすが宮古島は選ばれしトライアスリートの集まりだ」と感心しつつ、シャワーで塩分を落とす。

スイムラップ1:03:39 (967位)

## バイク(155KM)

ウエットスーツを脱ぎ、トランジションを出る。まず、池間島に向けて北上する。コースに入るとすぐに他の選手も出てきて、彼らをどンドンパスしていく。沿道の人たちが絶えずワイドー（地元で「がんばれ」を意味する言葉）と叫びながら、ナベや太鼓で応援してくれる。エイドもいろんな飲み物や食べ物が豊富に取りそろえている。やがて、池間大橋にさしかかる。前日、下見をしていたせいか橋を渡る時は余裕であった。しばらく池間島を回り、再び橋を折り返すとやや向かい風。バイク中はずっと曇りでたまに雨がぱらぱら降る程度で暑さは感じない。しかも心地よい風がふいていたのでペダルをまわすのに意外と苦ではなかった。

次は東平安名崎をめざして南東方向をめざす。このころになるとアップダウンが続く、宮古島には思ったより所々アップダウンがある。それでも、徳之島や五島列島などと比べたら楽勝ではあるが、アップダウンは意外とスタミナが奪われるので特に後半はランのことを考えて無理をせずマイペースで上っていくように心がける。

やがて、東平安名崎の入り口にさしかかると20人ほどの先頭集団とすれ違う。東平安名崎のまわりもこれもまた絶景である。ここのあるエイドでパンをもらってかじりながら走る。

次は来間大橋をめざして西方向をめざす。この間になると疲れが目に見えたのか小さな坂を上るのもスピードが落ちる。来間大橋では池間大橋とうってかわって風が強い。実は今回、池間大橋と来間大橋対策で橋の形や長さなどの条件に近い、角島大橋（山口県）までロングライドをした。そこは橋を渡りきるまでが長く横風が強いものであったが、おかげでハンドルさばき等で結構鍛えられた。そのせいか来間大橋はスムーズに通過することが出来た。再び、池間大橋をめざす。再び、絶景の橋を渡る。しかし、追い風で時速40km台のスピードを出しているにもかかわらず、前を追い越す事が出来ない。ここでも参加選手のレベルの高さに感心する。

バイクゴールはもう近い、時計を見ると午後2時過ぎである。このまま行くとバイクラップは6時間を切ることが出来、次のランで仮に歩いても制限時間（午後9時30分）までには確実に完走をすること出来る。体調の方はやや疲れがあるもの、「レースが楽しくて仕方がない」という気持ちの方が強い。ここでようやく宮古島での完走を確信した。ランのことを考えて、ペースを落としつつようやくバイクパートを終える。

バイクラップ5:52:41 (898位)

## ラン (42.195 KM)

この頃から暑くなったので日焼け止めクリームを塗り、バイクエイドでもらったパンをかじって、スイム会場の前浜ビーチとは違う陸上競技場からランスタート。これから長い42 kmの旅が始まる。

スタートをしてしばらくの間、ペースダウンした前の選手を何人かパスしていく。商店街に入るとさらに暑くなったので日陰を選んで走る。ここは折り返しコースなのでやがて、トップのクロプロ選手、2位の田村選手達とすれ違う。やはり、足取りは軽い。

ここでもエイドは数多くあり、飲み物や食べ物が豊富に取りそろえている。少し、暑くなったのでコーラと水をがぶ飲みする。そのせいか途中で胃がカッポカッポいってゲップが出たのは参った。沿道の人たちも途切れなく「ワイドー」と応援してくれる。5 km地点で時計を見ると、32分。まずまずのペースだ。6分/kmとマイペースで走る。それでも上位の選手がどの位置にいるかを見ながら走ることが出来るので、まだこの頃まではそれほど苦に感じない。

10 km地点で時計を見ると、65分。少しペースをあげようとするがスピードが鈍りすこし足が止まる。ここまで来るとスイムとバイクで明らかに身体に負荷がかかっていることが分かる。

そして、折り返しで時計を見ると、2時間15分。一昨年徳之島でのランラップ(21 km)と3分差しかない。もうスピードは出ないが這ってでも完走したいと思った。しばらくの間、後続の選手とすれ違う。そのとき知り合いの選手とすれ違った時に「おっ、がんばってるな！」と激励してくれたのが嬉しかった。

さすがに35 KMになるとペースダウンをし、脚が重くなる。日も傾いてくる。相変わらずピッチを上げて、スピードが落ちて、足が止まるの繰り返し。ひざやももが痛くなったので時々ストレッチをする。

やがて、商店街に着く。沿道の歓声がひととき大きくなる。もう、夢のゴールは間近だと感激する。ボランティアが「もうすぐゴールです」と言うの聞いて、ここで一気にスパートをかける。もう自分でも信じられないくらいのペースで走ることが出来た。いつの間にか辺りはすっかり暗くなっている。

ついに陸上競技場が見えてきた。陸上競技場の入り口にさしかかると通路には多くの観客が集まり、ライトに照らされて輝いて見える。声援もひととき大きくなる。

競技場の入り口を抜けたあと、トラックに入ってから長かった。直線に入るとゴールのテープがだんだん大きく見えてきた。

ついに栄光のゴール！ストロングマン(宮古島TAの完走者)の称号を得た瞬間だ。長い一日が終わった。係の人が首にはストロングマンのメダルを、肩にはストロングマンのバスタオルをかけてくれる。すでにゴールした友人たちも駆けつけ祝福してくれた。総合タイムは11時間44分13秒。もう申し分のないタイムである。

ランラップ 4:47:53 (671位)

総合 11時間44分13秒  
(760位/1321人完走/1392人出場/1500人エントリー)

レース後、まずはベッドに横たわって酸素吸入を受ける。しばらく横たわりその時、冷たいおしぼりを頭にのせるがもう身体が熱くなってふらふらである。

次は体育館へ行き女子高校生のマッサージを受ける。ここでは、3人の女子高校生が一斉に身体中をマッサージしてくれる。そのときに彼女たちと色々とおしゃべりをしたひとときが楽しいものだった。しばらくして、陸上競技場に戻り宿に帰る準備をする。

9時30分、競技終了の花火が盛大に上がった。それと同時に陸上競技場の入り口の門が閉じられる。幸い今回、門の前で涙を飲んだ選手はあまり見かけなかった。その後、古代さんが歌う「TRY YOUR BEST」を聴き、感激に浸りながら陸上競技場を後にする。

宿でカレーライスを食べ、オリオンビールを飲み、風呂に入って、ベッドに横たわる。その日は疲れと興奮でなかなか熟睡できなかった。

4月16日（月）

早朝から大雨がふり雨音も激しい、起きあがって部屋の中を歩くと少し、身体中が痛む。昨日のレースの激しさを物語っている。しかしレース後のマッサージのおかげでそれほどひどく痛まない。早速、近所のコンビニで「宮古毎日新聞」と「宮古新報」という地元新聞を1紙ずつ買う。やはり2紙とも昨日の宮古島T A一色であり、1面は総合優勝者のクロプコ選手や女子優勝者の志垣選手らのゴールシーンとコメントが載っていた。志垣選手とスタート前に少し話をしたとき、「ロングは初めてだから、結果は走ってみないと分からない」と言っていたのがあっさり優勝したのだから「やはり違うな」と笑みをこぼしながら記事を読む。そして早くも完走者の全記録も載っていたので、自分の順位を確認する。思ったより早い順位でしかも知り合いのベテラン選手よりも先着しているので、びっくりした。

朝食後、まずバイクを置いている陸上競技場へ行き、スカイケースを置いている多目的屋内運動場へ行く。そこでバイクを分解しスカイケースにパッキングして、家まで宅配するように手続きをする。

それからしばらくの間、隣接の総合体育館で色々な露店が並んでいたのでも買い物をする。写真屋の出店では写真を3枚買う。自分のレースナンバーの封筒に入っている写真の中からいるものを選ぶが、3枚ともきれいに写っていたので全部買った。

総合体育館では午後にさよならパーティの準備をしている。残念ながら、ぼくはその日のうちに帰宅するのでパーティーに出席できなかった。次回はパーティーに出席したい。体育館で完走証を受け取り、宿に戻る。

宿で着替え等残りの荷造りをし、12時ごろ空港へ行く。空港内のレストランで昼食を取り、おみやげを買って、13時50分に宮古島を離れる。その後、沖縄で福岡行きに乗り換え帰宅する。夢のような4日間があつという間に終わった。

宮古島T Aは「トライアスロン界の甲子園」といっても過言で無いくらい、トライアスロンをやっているものであればあこがれの大会である。実際にいくと非常に納得するものだった。とにかくスケールというものが他のレースとは比べ物にならないくらい大きい。

ちなみに福岡から宮古島までの旅費は全てで8万円くらいかかったがそれだけのお金を費やす価値は十分にある。

## レース後の感想

ようやく第17回宮古島T Aに完走することが出来ました。宮古島T Aはぼくがトライアスロンを始めたきっかけとなった大会だけに特に完走したうれしさも格別です。

初めての挑戦にもかかわらず3種目とも目標タイムを越えたのでよかった。

ここで種目別にコメントをします。

### <スイム>

タイムの方は今までに出場したレースの結果を考えると申し分ないと思う。ウェットを新調し、練習も豊富なメニューを消化できたのが大きかっただろう。距離については1500mを完泳できる能力があれば問題ないと思う。実際にスイムでは小原選手や小梅川選手といったショートを主戦場としている選手が上位であがっていた。後は、コース取りが課題である。やはり、後の展開を考えるとタイム短縮が最大の目標であるので次はぜひとも1時間を切りたい。

### <バイク>

練習不足気味にもかかわらず、平地ではかなり速いスピードを出す事が出来たのでよかったと思う。レース前に行きつけのショップでロングのバイク対策についての相談しましたが、その時に受けたアドバイスは次の通り。

1. レースでは軽量ホイールおよび軽量タイヤを使うと有利。
2. 本格的な練習前とレース直前には自分に適切なバイクポジションのセッティングを行う。
3. ロングライドは距離より時間で行う。（サイクリングレベルでOK）

1について、軽量ホイールはスピナジーを使用している。リムの擦れが早いためにレースの時しか使用しないが、これを使用すると「100km過ぎても足腰にこない」「ランでもスムーズに走ることが出来る」「ペダルが軽い」などのメリットがある。

よく「高価な軽量ホイールはエリートが使うものであり、一般の人は使用しても宝の持ち腐れなので買って無駄」という人がいるが、そんなことはありません。とくにロングでは一般の人でも有用であり、実際に使うとその効用がすぐに体感することができることでしょう。

2について、バイクポジションのセッティングは重要だと思う。もし、自分に適切なバイクポジションでなかったら、足腰を痛める原因となり、競技生活でさえ影響をおよぼしかねない。

3について、宮古島のバイク対策で最も苦労したのはロングライドである。宮古島T Aの開催は4月なので、冬の最も寒い時期にもロングライドをしなければならない。はっきりいってこの時期のロングライドはとてつらく能率があがらない。

したがって、普段の生活でもママチャリに乗るなど少しでも自転車に接するように心がけた。ただでさえバイクは3種目の中でも最も練習時間が短いけど、結局のところ年間通してとにかく場数を踏む事が得策かもしれない。

### <ラン>

やはりランはきつい。レース中、結構立ち止まった。それでも5時間以内で完走できたのはオフシーズンに単独のフルマラソン大会に出場し、そこで鍛えられたところが大きく、ペース感覚を身に付けたことが完走への自信とつながった。それでもランラップは中位で実際に宮古島T Aに参加する大半の選手は単独のフルマラソンを4時間以内で完走できる走力を持っているので、これからもさらに走力を上げる努力をしなければならない。

### 今後の目標

宮古島完走という目標を達成したことで「ひと区切りついた」という気持ちです。今は9月2日の佐渡に向けて調整中です。

来年はアイアンマンに挑戦したいし、3種目のスピード化もめざしたい。そして、なんといってもいつかもう一度、宮古島に挑戦して2度目の完走をめざしたいと思う。したがって、完走してうれしい気持ちより「これからがスタートだ」というのが正直な気持ちである。大舞台のスタートラインに立って、栄光のゴールを味わうために、さらなる苦難の日々が続くのだろう。

ぼくが今回のレースを完走できたのも家族、所属しているクラブ、大会関係者そしてみなさんのおかげであります。この場を借りてお礼を申し上げます。

みなさんもぜひ一度、宮古島に挑戦してみませんか？実際に行くときっとすばらしい大会であることが実感できるでしょう

どうも、長い文章を読んでいただきありがとうございました。

おわり