

4度目の宮古島

一二三 清

トライアスロンを始めて早6年、今回4度目の宮古島に挑戦してきました。

過去3回のレースより学んだ教訓を生かし切れるかが今回の最大の課題として、12月24日クリスマスプレゼント（当選発票）を受け取り4ヶ月間楽しく過ごしてきました。

- 1、レース当日まで怪我、事故の無い様に
- 2、理想体重まで減量
- 3、体調管理の徹底 など

言い出せば言い尽くせないほど取組まないといけない事が多いのがトライアスロンの魅力でもあるのですが……

何を言っても沢山の練習より、体調管理ですねっ！

去年はこれで失敗しましたし……

とは言っても、練習なくしては全く意味がないのですが（@_@ “）

まあ何時もの事ですが、やるからには今回も目標を高く設定

100位以内シード権獲得、タイムは9時間30分切り(スイム55分 バイク4時間30分 ラン4時間以内)

自分では、全く問題ない設定のような気がしながら最大の敵は病気（風邪）かも??

と考えながらの練習開始でした。

スイムは去年並みなので問題無し、ランは去年の福知山で3時間18分と意外と走れた感が有ったので、問題はバイクのみでしたが、今年の冬は寒かった。

根性のない私は、結局走り始めは2月20日からでした。ただ今回は最強の練習パートナー（山本君）に恵まれ、ほぼ毎週のように琵琶湖1周200Kをこなしたためバイクラップに関しては、全く心配無くと言うより最大の自信を持って挑めました。

でも、結局は「バイクが良いから速いんだ!!」って思われるかな～と考えながらも去年からさらに追加投入金金金***フロントホイールを新調して、機材に関しては本当に最強のバイクが完成しました。

毎年恒例のラン練習の締めくくりは、お花見マラニック。寒くて寒くて桜は咲いてなかったけどとっても良い練習になりました。山本さん、松田さん、奥野さん、順子さんに僕の壮行会??をしてもらい目標を誓って酔ったまま帰宅zzz（皆さんありがとうございました。また来年も行きましょう!）

気が付けばもう4月20日、万全の態勢で宮古島に木曜日から乗り込みバイク、スイム練習

”服装は京都のままで!!” 去年はバカンス気分の服しか持っていかなくて、結局風邪ひき高熱だったのでずっと長そでウィンドブレーカー着用でした。

酒もほどほどにと思っていたのですが、宿が西川君と同じではそうともいわず少々頂きました♥

今年はバイクの練習パートナーの山本君（凄く速い!）の紹介で宿はユースホテルに。初めて出会うアスリートと楽しい酒を飲み、速い人の話に耳を傾け、当日を迎えることとなりました。沢山の友人ができホントに楽しかったです。

4月24日宮古島は快晴、気温は20度? やったかな? 海は穏やか風はそよ風～

そんな中でのスタートです。でも毎年のようにスイムスタートはとってもナーバスな気分でしたが、少しでもタイムを稼ごうと2列目からのスタート。

みんな、一斉に海の中に突っ込んでいく中で、怖々と海に入り蹴られどつかれ乗っかられしながらも平常心??で泳ぎ切りました。スイムラップは55分54秒 346位と可もなく不可もなくの予定より少しだけ遅く終了。



ホッとする間もなく今回最大のイベントバイクパートに突入、スイムフィニッシュゲートを通
過してからがタイム計測の為、トランジットも気が抜けない。サッサと着替えを済ませ愛車にま
たがりスタート。コースは木曜、金曜と2回も試走済みで完璧に頭に入ってるはず？どこで飛ば
すか、どこで落とすか？など全く当てにならずズットズット全開max走行。次から次へと集団
を横目にパスをしながらひたすらと前へ前へ。池間大橋を越え30k地点を通過。やばいっ昨日
の酒がたたり尿意が・・・。2、3分のロスにはなるが我慢できずバイクを降りて少々休息zzz

気を取り直してバイクスタート。アベレージは37km/hとかなり高速？で。エンジンは絶
対につぶれない自信からか70kの東平安名崎通過も36km/hと依然好調。東平安名から来
間大橋までのアップダウンで最高速68kmをマーク。上りも物ともせず一気に駆け上がり、気
が付けばもう来間大橋の折り返し。2つほどの集団とすれ違い一気に追いつき追い越す。100k地
点でもアベレージは変わらず35km/h以上今まで練習でも走らないペースに少々恐怖感も感じ
ながら自分を信じひたすら前を追って激走！！2回目の池間大橋へ。前も後も見えなくなり見え
るのはスピードメーターのみ。取り合えず35km/hをキープ出来る様に踏んばるが、さすが
にダレてくる。ここは来年の課題カナ？などと考えながらバイクゴールへ！

ここのトランジットもバイクラップに入るの、トイレはランスタートの後。

バイクラップは4時間29分30秒 31位 予定通り走り切りランスタート。

スタートしてすぐトイレへ駆け込む予定通りの行動だ。

バイクラックの台数を見る限り50台はなかったはず。ランは予定の4時間以内を目標（ノル
マ）と自分に言い聞かせk/5分30秒のペースでどんなに抜かれても気にせず淡々と走る。1
0kほどで追い付いてき沖縄の人が「バイクでは楽しさせてもらいました」とお礼を言われる。で
すがランでは僕に楽しさせてくれなかった。

一気に置いていかれる。「別にランで抜かれるのは想定内だから気にしない。50人に抜かれな
ければねっ！！」って感じで気が付けば先頭がすれ違って行く。自分の順位を確認しながら折り
返し。

75人ぐらい前にいたかな？ 後ろ25人までの距離は？ このペースを守れば必ずいける
（100位以内は）と確信しゴールへ向かう。

残り4kmユースの応援団の前を順調に通過し残るは念願のゴールへ・・・・・・・・

頭の中は、ゴールテープをどう切るか？Vサインかな？ガッツポーズかな？などと、

全ての計画を達成する瞬間を前に悩む悩む

競技場に入りゴールへ向かって全力疾走！持てる力を全て発揮しガッツポーズでゴールへ。

9時間21分31秒 総合83位 ランラップ3時間56分7秒

念願のシード権獲得！！ 目標も達成！！去年の屈辱を晴らすことが見事にできました。

次の日は、日焼けの痛みと闘いながら、西川君と北海道大学の
トライアスロン部キャプテンの3人でヤシガニを食べオリ
オンビールをたらふく飲んでから帰路につきました。

応援してくださった皆様、また一緒に寒い中練習してくれた
方々には本当に感謝しております。

次は僕がお返しする番なので、何時でも何処までもバイク
なら行きますよ！連絡待ってます！！



来年は、夢のサブ9 50位以内 バイク4時間20分 を目標にいつからスタートしようかな～????