

2012年7月15日 日和佐うみがめトライアスロン

山本 彩

日和佐うみがめトライアスロンに参加してきました。

海がめが大好きなので前から行きたかったけど、車がないのであきらめていました。

今年は宿院さんが声をかけてくださり、宿院号で小島さんという心強いサポーターと一緒に海がめの里に向かいました。

日和佐に着き、まずは海がめにご挨拶して、お昼には美味しい阿波尾鶏をいただきました。

車でバイクコースを試走。おおよアップダウンの連続。登りは好きだけどそれ以上に下りが怖い私にはなかなかスリリングなコースです。でもカーブではボランティアの方々が箒で落ち葉やごみを掃いてくださってました。ありがとうございます。

そのあとはウエットを着て試泳。スイムは頑張っって練習したので特に不安はなし。

このまま路面が乾いてくれれば OK! と苦手なランにはふれず、夜はうみがめ祭りの花火を見て前日は終了。

明け方すごい雨音で目が覚めたら外は大雨。(同じころ京都の北区では大変なことになってたらしい)せっかく掃除してくれた路面が・・・。

8時でももう蒸し暑い。熱中症注意におののきながらスイムスタート地点へ。

「ここ数年で一番おだやかです」という町長のあいさつにほっと安心。

バトルを避けようと一旦は外側に並んだものの、宿院さんが潮の流れを読んでアドバイスしてくれ内側へ移動。大正解でした。ありがとうございます。

砂浜からは穏やかに見えたのに沖に進むにつれ波が波が・・・。高い波が次々押し寄せ、まるで船酔い状態。前に進んでいるのか浮き沈みしているだけなのかわからない。

そうこうしているうちに第2ウエーブの水色帽に追いつかれバトル。

もがいていると第4ウエーブのはずの緑帽が一人ぐいぐいとあっという間に追い越していく。あとで聞いたところ元オリンピック代表の源純香選手だったらしい。

ようやく砂浜にたどりつく。あんなに練習したのに33分もかかっている。ショック!



気を取り直してバイクスタート。

昨日は急に思えた坂道もたいしたことないよ。下りのカーブも大丈夫。

同じようなコースを練習しましたよ。そう夏合宿の丹後半島で2日間走りました。

あのアップダウンに比べたら♪下りカーブもそれほど怖くない。

登りでぐいぐいと抜いていくのはなかなか快感です。

まあ抜いた半分くらいの人に下りで抜き返されましたけど・・・。

毎年何人か転倒していると説明会で脅された第3展望台付近のヘアピンカーブも、結局どこかわからないまま通りすぎ、楽しいバイクが終了。

トランジットに戻ると女子ゾーンの私の周りにはまだほとんどバイクは戻ってない。
やったー！と思ったのもつかの間、まわりに置いてあるシューズは右も左もアシックスの tarther。
やばい！速いじゃん。抜かれちゃうかも・・・とあわててランスタート。

2km地点で小島さんの応援をもらい、3.5km地点で宿院さんとすれ違う。
さあここからが問題。だんだんと持病？の症状が、右足ひざ下に力が入らない。
膝カクンされたように力が入らないまま走り続ける。暑いけど水をかけてもらってしんどくはない。
でも走ってるつもりなのに全然スピードがでない。
対面ですれ違う女子選手のゼッケンNo.を見ながら走る！（走ってるつもり）、走る！
あと500m。腕を大きく振ってやっとゴールテープが見えた。
サングラスを取って大きく両手をあげてゴールテープを切ろうとした瞬間、後ろから猛スピードで誰かが駆け抜けていき目の前でゴールテープがなくなった。
啞然としたままゴールへ。（オールスポーツのゴール写真はきっと呆けた顔でゴールした瞬間が撮られていると思う。）

目標の3時間10分以内は何とかクリア。このコースは好きかも・・・、と思いながらすでにくつろいでいる小島さん、宿院さん、山本さんたちのところへ。

表彰式を待つ間にうみがめ博物館でうみがめと遊び、賞品にはヴィーダイゼリーを3箱ももらい大満足！
うみがめ、花火、アップダウンと好きなものを満喫した2日間でした。また来年も絶対参加します。
小島さん、宿院さんありがとうございました。

そうそうレースで気づいた事はというと・・・

スイム:まだまだ遅いけど発展途上なので練習あるのみ。潮の流れは読まないね。今回は宿院さんのおかげでコースアウトせずに助かりました。

バイク:平地の回転数も維持したい、特に後半。それとヘルメットのひもはしっかり締めること！緩かったら風をうけて下りで思いっきり抵抗になってしまった。

ラン:衰える一方。心拍数が上がるほどに走れない。完全な走り込み不足。

膝や靭帯に痛みが出るので走れない。フォームが悪いのかな？

まあ月間50~70km位では論外ですね。

スイムもバイクもランも練習あるのみという結論でした。

皆さん、また練習よろしくお願ひします。

