

# 2012 IRONMAN 70.3 常滑 JAPAN

宿院 雅広

6月24日、2012 IRONMAN 70.3 常滑 JAPANに参戦してきました。第1回目、2回目ともに9月実施で、残暑が厳しく、気温も35度近くになり、まともに走れませんでした。今年6月実施。平均気温は30度以下。つまり、言い訳はできないってこと^^;

で、結果は5時間12分5秒で、完走者約1,500人中201位。45-49カテゴリーのエントリー288人中29位。ハワイやラスベガスのスロットをゲットするよりは、ロケットに乗って月に行く方がまだ実現の可能性が高いように思えるくらいです。

## ○スイム(1.9km)

セントレア空港を目指して、北から南へ泳ぐワンウェイです。スイムアップして時計を見ると27分。異常に速い！それもそのはず、ものすごい潮流に乗って、あれよあれよとスムーズに。三角コースを泳いだ2年前の38分とは大違いでした。

## ○バイク(90km)

常滑市の中だけで完結させるコースのため、あっちこっち行ったり来たりして走ります。堤防の上を走ったり、歩道を走ったり、農道を走ったり、軒下が目の前に迫る民家の路地を走ったりと。

去年はバイクで足を完全に使い切ってしまったので、今年はある程度の余力を残してバイクフィニッシュ。それでも、コースも気温も多少マシだったのか8分短縮の2時間51分。

## ○ラン(21.1km)

コースは去年と同じです。でも気温が全く違います。初夏と晩夏ではこんなにも違うものかと思えるほど、足がスムーズに動きます。と言っても、練習不足は否めませんが。

一昨年2時間3分、去年は2時間18分と完全につぶれましたが、今年は10kmまではキロ4分30~50秒ペースでスピードに乗れました。10km過ぎてからは、予想通り落ちましたがそれでもキロ5分前後のペースで走り切り、1時間44分でフィニッシュ。

合宿の「あかねみカップ」でふらふらになって、満足に走れなかったことを考えると、今のこの状態の中では上出来です。

しかし、45-49歳の同じカテゴリーの中でも速い人は速い！キロ4分を切るペースで走るんですから、次元が違います。

というわけで、ハワイ(ラスベガス)のスロット目指して、誓いをあらたに精進することを決めました！が、そう思うのは今だけかも^^;

佐々木さん、ご一緒していただきありがとうございました。とっても楽しかったです。井本さんも遠藤君もありがとうございました。また来年セントレアを楽しみましょう！



## セントレア大会を終えての覚え書き

### スイム

- ・足の甲が空中に出ないようにキックを打たねば＝ヘッドアップ気味の方がいい？
- ・ゆったり大きく泳ぐと早く進むということを心がけるべき＝あせってもダメ
- ・スタート直後から飛ばせる練習を積むべき→クリス藤下氏のように

### バイク

- ・限界のパワーをもっと上げるべき＝強い強度の練習が必要→一二三、山本両氏のように
- ・上りで力を入れるとお腹の両側が痛くなった＝腹筋が弱い？ガスがたまっている？  
前日カーボローディングし過ぎ？
- ・ランに備えてストレッチをしながら走るくらいの余裕がほしかった
- ・乗りながらドリンクの調合を上手にしたい＝BENTOBOX から補給食をぶちまけてしまった、  
でも危ない？
- ・クエン酸＋カフェイン2倍のメイタンは効果大（多分）
- ・塩サプリや塩飴で塩分を積極的に摂取＝あまり顔から塩をふかなかった

### ラン

- ・最初からキロ4分で走れる力がほしい＝週2程度のスピード練習→キムカツ氏のように
- ・10km以降で落ちない力をつけたい＝週2程度長距離の練習→小島、西川両氏のように
- ・腰が痛くなった＝練習不足
- ・後半しんどくなくてもフォームがくずれないようにしたい

### 全体的に

- ・体重をあと3kg落としてベスト63kgにする
- ・お腹周りのだぶつきをとる
- ・体脂肪を減らす
- ・普段の食事を腹八分目で済ます
- ・お酒＋つまみを控える
- ・レース後頻りにたちくらみがした＝鉄？マグネシウム？の不足
- ・翌日の筋肉痛がはなはだしい

これを全部クリアしたらハワイに行けるかな？

行けるわけねーべ^^；

何か間違っていることないですか？

あればアドバイスよろしくお願いします。

次号、佐々木さんの参戦記を掲載予定

乞うご期待！ってプレッシャー？^^；

