

2013 石垣島大会参戦記

山本 彩

2013 年のシーズンの皮きりに石垣島大会に参加してきました。
このオフはいつもより練習ができたので自分なりに楽しみでした。
よく練習できたのはスイムそしてバイク、最も自信があるのは沖縄合宿で秘策を学んだトランジットです。

石垣島への旅は小島さん、宿院さんの管理人さんコンビと佐々木さん夫妻、現地で尻さん、松田さんと合流しました。



当日の天気は曇り、午後から雨。

いよいよスイムスタート、バトルを避けて大回りのコースを選択、しかし一番外側を泳いでいたはずが気が付いたら内側にロープまで流され、後続ウエーブに追いつかれ思いっきりバトル。

次から次と乗ってこられまったく前に進めず、アップアップの立ち泳ぎでした。

なんとかやりすごし 2 週目も終わって砂浜に上がりウエットを脱ぎながら振り向いてスイムゲートのタイムを確認すると 27 分??? 去年より速いじゃん? あんだけバトられたのに? 練習の成果かな? と首をかしげながら走っていると前にゴールゲートのタイム 34 分。ジェジェ! やっぱり! バイクまで 300m 逃げ逃げ!

トランジットについてウエットを脱ぐ、右足は秘策どおりですんなり脱げたけど左足が抜けられない。焦ればあせるほど抜けられない。

もがいているうちに隣の選手が帰ってきた。焦る! しまいにはバランスをくずしてこける始末。

アングルバンドがひっかかっていたよー ; ;

気を取り直してバイクスタート。

石垣島のバイクコースは適度にアップダウンがあり、島の南半分を大きく周る大好きなコース。

今回は秋に新調したカーボンホイールで走ります。

さすが平地は快調、快調。20km までは UP-DAWN も楽しく、前に赤い文字のゼッケンを見かけたらよーし! とギアを上げて抜かしていきました。

20km すぎの登りでは奥野史子さんを抜かした。



その後向かい風が強い、ペースが上がらない、25Km過ぎの畑の真ん中を通る長い下りはスピードが出て、超気持ちイー！はずなのに横風が強く振らつくー！きえー怖いよー。思わず上体を起こしてスピードを落としてしまった。
いつも60Km以上出てたのに57Kmしか出なかった；；。
結局、昨年より50秒、一昨年より3分半遅れてバイクフィニッシュ。

最後はラン、3kmまでの上りを過ぎればあとは平地。
5km過ぎて管理人さんおすすめの梅丹GOLDを摂る。
気合が入った！予想以上に走れる。あと4km。ここまで女子には抜かれていない。
あ、一人抜かれた、ゼッケンは2桁、第1ウエーブの選手だ、1分離されなければ大丈夫、あと3km、また抜かれた、ゼッケンは1番違い、年齢も同じ位、やばい！わあーすごいふくらはぎ。だめだ、あの足にはついていけない！二人の背中をにらみながら走る。
折り返して残り200m、前にほかの女子を発見、追い抜いた、もう一人。
必死でラストスパートして抜かしてGOAL！
昨年より1分縮めて順位も92番上げたけどエイジは4位、うーん残念。
でも思った以上にランが走れたので楽しかった。



しかし課題として

スイム・・・透明度のいい海で方向を見失ってたら視界のない横浜や湯梨浜ではどうなることやら。まっすぐ泳ぐ練習とヘッドアップをしっかりと練習すること。
バイク・・・向かい風に弱い、横風にも振られすぎ、石垣島ではディープリムのホイールは私には無理、重くてもいままでのアルミでいこう。写真を見ると上体が起きている、しっかり前傾すること。
ラン・・・練習不足のわりに失速せずラストスパートもできた。走り込みとバイク後すぐ走る練習。
トランジット・・・焦らずウエットの足を抜く練習。
と、次回への課題もしっかりつかめ、楽しく充実した大会でした。

レース後は大雨の中、ワールドカップを観戦し、翌日は晴天の中、60kmの快適ミドルライド、ビーチでお昼寝。
石垣島の自然と料理を満喫した3日間でした。

同行していただいた宿院さん、小島さんはじめ坂尻さん、佐々木さんご夫妻、松田さんお世話になりました。

