

2013/07/13 日和佐トライアスロン参戦記

宿院 雅広

ここ日和佐は、今から8年前、まだトライアスロンをはじめていなかったとき、沖縄つながりの友人と3人でレーに出た思い出の場所です。

私はまだはじめてばかりのスイムを担当したのですが、1.5 km泳ぐのに34分かかり、いつ止めようかと思うくらい苦しい思いをしました。

バイクの友人は40 kmを1時間40分、ランの友人は10 kmを54分。

3人のトータルタイムは3時間8分55秒。

遠い昔の世界のような気がしてきます。



それから8年後、独り立ちして4回目の日和佐の結果は・・・
ではレポートです。

今回は1か月前の鳥取ハワイの反省点を踏まえ、それから大会までの4週間をリカバリー→ハード→ハード→テーパーと計画的にトレーニングしました。

ハード週のスイムは8割の力で500m～1,000m+ダッシュ数本、バイクは通勤途中に將軍塚を経由してのタイムトライアル、ランは職場についた後キロ4分半で3～5 km。これを10回。

テーパー週はトレーニング量を半分にして疲労回復に専念し、体調を整える努力をしました。が、毎日の酒(チューハイに焼酎を混ぜての濃いチューハイ)は止められませんでした^^;

こうして迎えた7月13日。

まずはスイム。

去年は潮の流れを計算して内側に位置取りし、バトルに合わずにうまく泳げました。

でも今年は潮を無視して最短距離でいってやろうと欲が出てど真ん中に位置取り。

気が付けばオープン参加のロンドンオリンピック代表細田選手のすぐ後ろにいました。

「やっぱりコースとしてはこれが一番なんや(喜)」

と思ったのはこのときだけ。

スタートの合図とともに飛び込んで、すぐにバトルに巻き込まれ過呼吸に・・・

「やめときゃよかった(涙)」

ときおり平泳ぎを混ぜながら呼吸を整え、ひたすら我慢のスイムが続きました。

過去に失敗した挑戦をなんでまたするの?と学習能力がないのか、のど元過ぎればなんとかなのか、これから年をくって物忘れが激しくなることを考えると先行き不安です^^;

レースに戻りましょう。

スイムアップして時計を見ると、目標より2分遅れ。

まだまだ挽回できると前向きに考えバイクにまたがり先を急ぎます。

1人、2人と数えながら、20人パスしたところで折り返し地点。

残り10 kmの上りである若者に追いつき、

「学生？」

「はい、〇〇大学の4回生です」

「暑いねー」
「ほんとですね」
「就職決まった？」
「いえ、まだです」
「そうか、頑張れよ！」
「はい、ありがとうございます」
と、親子ほどの年の差ながら、同じ土俵で勝負ができる瞬間を楽しみました。が、
「うっとおしいオヤジやなー」
と思われていたかもしれません^^；
私は若い人が好きです。元気をもらえますから。
ですから、じゃけんにしないでね♥

またまた話をもとに戻します。
将軍塚トレーニングが効いたのか、バイクフィニッシュしても足が残っています。
というわけで、例によってランのスタートはキロ4分。
おいおい。
あかん、やっぱり学習能力が足りん…

1 km走って少しペースを落としながら、前の選手を目標に追いかけてます。
順位は全く分かりませんが、10人パスして折り返しで確認すると、なんと予想外の19番目。
「おー、めっちゃえーぞー」
前の選手を追いかけてテンションが上がっていきます。
でも、さすがに疲れてきたのか足は下がるばかり。
残り2 kmで1人抜かれ最終20位でフィニッシュ。
10番台は惜しくも逃しましたが、やり切った感一杯で今の自分の実力からすると上出来です。
鼻水垂らしながら必死に走っている写真がそれを物語っています。
あまりの顔に到底公開はできませんが^^；

今振り返ってみると、KTCの練習会を含めて直前のハードなトレーニングと、十分な休養によるテーパーの大切さをしみじみと感じた大会になりました。
来年は年齢50。
不惑の年は過ぎ、いよいよ天命を知る年に突入です。
果たしてそうなるのか？神のみぞ知ることなのか？
いや、ぽっくり逝くかもしれんなあ^^；

ともかくも7月の大人の遠足は無事終了しました。
KTCメンバーとともに日和佐を堪能しました。
ご一緒しましたみなさん、ありがとうございました。
また来年、日和佐に戻ってきます。
みなさんもぜひ！
定宿「弘陽荘」は、あと10人は泊られますよ！



男子総合 20位/546人(age 45-49 2位/80人)
Goal Time 2h33m02s Swim 0:29:22(80位) Bike 1:19:11(26位) Run 0:44:29(28位)