

2016/04/10 石垣島トライアスロン 参戦記

宿院 雅広

3年ぶりに石垣島トライアスロンに参戦してきました。3月末のアイアンマン台湾後からの1週間は、体の疲れからか風邪と鼻炎にやられてしまいましたが、思い切って休養すると意外に早く回復。ほぼ万全の体調で臨むことができました。隔週のレースは精神的にも肉体的にも疲れますが、できないこともないことがわかったので、今シーズンはこれで頑張ってみるか！と計画中。その結末は？人体実験のはじまりです。

それはさておき、レースです。



○起床からスイムまで

朝4時半、例によって目覚ましいらずに起床です。5時までに朝食を済ませて、3回トイレに入って体を軽くして6時半、まっさん、小島さん、彩さん、美里の5人でホテルを出発。

サザンゲートブリッジを渡ってすぐのトランジションエリアは、以前の大会に比べると規模が半分になっただけにやや寂しい感じはするものの、それでも500人を超える大きな大会です。段々人が集まって来て賑やかになり、緊張感が高まっています。

○スイム

去年から変更になった人工島のビーチが会場です。防波堤に囲まれた完全な内海で、波も潮の流れもありません。が、私の属するおじさん第5ウェーブは第1ウェーブから8分後のため、前のウェーブの人に追いつくとあるわあるわバトルが。常に右に左に前にと人がいる状態なので疲れるのなんのって。人を掻き分け泳ぐスキルも必要と痛感しましたが、来年から申告タイム順のスタートにしてほしいなあ。



それでも伏見港でのスイムトレーニングの成果が出たのか25分台でスイムアップ。欲を言えば24分台ですが、これは来年のお楽しみ。

○バイク

先に脱いだ選手のウェットスーツを数えながら、スイムアップは年代別で 3, 4 番目ってとこかなと判断。よしバイクで頑張れば上位に食い込める！とペダルをこぐ足に力が入ります。

過去何年か出たレースとは逆回りですが、島の南側をぐるっと一周するコースは、他の大会にはないバイクの楽しさを味わえます。適度なアップダウンを楽しみながら、約 20 kmの上り区間で 8 分前にスタートした美里を発見。そーっと近づき背中を叩いて驚かせて、してやったり(^_^)

その直後に同年代のトップであろう選手に追いつくも、抜きつ抜かれつの展開でなかなか差がつけられません。足を使いきる覚悟で走れば差をつけることはできたでしょうが、ランで潰れては元も子もないと思い、一か八かでランに備えて足を温存する作戦に変更。これが吉と出るか凶と出るか？ほぼ同時にバイクラックに戻ると 600 番台のバイクは 1 台もないので、トップ争いをしていることを確認。さあここから勝負だ！

バイクアップは 42 kmを 1 時間 15 分台とそこそこ頑張れた。

○ラン

結果は…。吉とはなりません。単純に相手はものすごくランが速かった(涙)。ほぼ同時にランスタートしたあとは、グングン離れて、そしてやがて見えなくなりました(涙)。

うーん、やっぱりいらんこと考えんとバイクで死ぬ気で頑張っておけばよかったとちょっと後悔。ってこれは「たられば」の話ですから、何度レースに出てもズバリと当たるものはなかなかないってことです。現状を冷静に分析してそう判断したんだから、実はそれは正解だったのかもしれない。バイクで最後まで攻め続けたら、そのあとランで失速してズルズル後退していたかもしれませんし。力の出し入れはなかなか難しいものです。

それはさておき、見えなくなった人を追いかけてももうどうしようもありません。次は、目印になる人を追いかけて自分のペースを維持、もしくは上げることです。台湾ではライバルが 21 kmをキロ 4 分 10 秒前後で走っていましたので、9 月のチャンピオンシップに向けてそのペースの走りを体感し、10 km走り切ること目標を変更します。視線の先は、このフィニッシュゲートはもちろんのことですが、自分にとって納得のいくパフォーマンスが発揮できること。

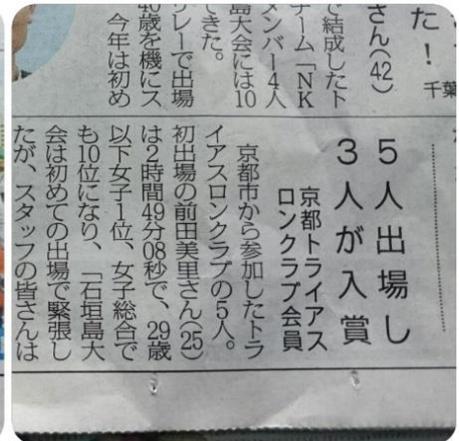
そして最後まで力を抜かず走り切り、フィニッシュゲートをくぐる。あーやり切ったー！ランアップ 42 分台。



ハ差

女子総合優勝を果たした松本

エイジ部門男子トップ10						エイジ部門女子トップ10					
順位	氏名	年齢	総合記録	居住地		順位	氏名	年齢	総合記録	居住地	
1	桑原寛次	36	2:08:03	沖縄県	1	松本華奈	43	2:29:16	島根県		
2	島田敦史	36	2:12:35	栃木県	2	Arcalia Concetta	47	2:37:35	ハワイ州		
3	白井克昌	46	2:15:51	千葉県	3	川谷陽子	46	2:38:15	愛知県		
4	吉田拓也	39	2:18:10	愛知県	4	渡辺広美	46	2:40:02	東京都		
5	石丸久志	41	2:19:46	兵庫県	5	高岡佐知子	40	2:43:20	愛知県		
6	三須秀明	53	2:20:59	東京都	6	道端カレン	37	2:44:30	東京都		
7	親泊昌彦	37	2:21:10	沖縄県	7	山澤洋子	48	2:45:46	東京都		
8	山中俊輔	31	2:21:49	大阪府	8	江村 彩	41	2:48:09	沖縄県		
9	宿院雅広	52	2:23:30	京都府	9	枳穀智恵	38	2:49:09	神奈川県		
10	フェラーリ シモン	27	2:23:32	兵庫県	10	前田美里	26	2:49:10	京都府		



○フィニッシュ後

KTCのメンバーが続々とフィニッシュします。ひとりひとり握手をして完走の喜びを分かち合います。いい天气に恵まれ、しばらくはフィニッシュ地点でレース談議に花が咲き、ビールを飲みながら余韻に浸ります。最高に幸せなひと時でした。これだからレースはやめられません。

メンバーでくつろいでいたら、八重山毎日新聞の記者がKTCのウェアが目立っていたのか興味をもって小島さんにいろいろと取材をして、最後に全員でカシャ！翌日の新聞にカラー写真が掲載されました。

○おまけ：その1

トライアスロン初挑戦の美里が、なんと女子総合10位、年代別で優勝しました。元スイムの国体選手でありランも初マラソンでサブフォーを達成するほどポテンシャルが高いだけに、若手の選手が少ない中であってこれから注目を浴びること間違いなし！とプレッシャーをかけておきましょう(笑)。今後はバイクを強化すれば総合の順位も大幅にアップすることも期待できそうです。

○おまけ：その2

一方トライアスロン歴10年を超える彩さんとおっさんの私も表彰台へ。彩さん3位、おっさんはなんと初の総合一桁9位で年代別2位。リザルトを見てちょーびっくり！出来過ぎです！表彰台で副賞の泡盛一升瓶をもらってご満悦。いつ飲もうかな。夏合宿に持ち込んだら、翌朝撃沈間違いなし(^_^;



○おまけ：その3

レース後は、西表島に渡って馴染みの民宿「あけぼの館」でお疲れさん会。まずは屋上でかんぱーい。夕食は、イノシシの刺身、さよりの刺身、シャコガイの刺身その他もろもろの特別メニューに加えて泡盛飲み放題。あー沖縄の夜は更けていく。また来るよー、石垣島、そして西表島。



○最後に

ご一緒しましたみなさん、楽しいひと時をありがとうございました。そしてこれまで一緒に練習してきたみなさんのおかげで楽しくレースをすることができました。ありがとうございました。また京都で切磋琢磨して練習しましょう(^_^)/