

## 2017.03.20 ironman 台湾 70.3 参戦記

前田 美里

鉄人の半人前になりました！！ironman 台湾 70.3 に参戦してきました。

今年初レースは初めての海外レース+初めてのミドルディスタンス。初めてだらけで不安なことは聞きまくり。優しく色々教えて下さったKTCの皆さん、ありがとうございました。

備忘録がてら、自分のことを中心に参戦記書かせてもらいます！

今回同行させていただいたのは、まっさん、宿院さん、ともちんさん、big lakeのトシさん。今回も経験豊富な愉快的仲間達におんぶに抱っこ(\*^\_^\*)

憧れの女性トライアスロン先輩である彩さんが体調不良により来れなくなってしまったのがとても残念…。彩さんの分も頑張ろうとみんなで決心して臨んできました！



1日目は半日移動の長旅。下調べして見つけたお店「隣家蒸餃」で夕飯。ホテルの人が電話してくれ、営業時間が過ぎているのに入れてくれました。すっごくおいしかったです…また行きたい。笑

2日目は受付とバイク試走(直線コースなので約10キロを往復)、ここで刺激入れに軽くもがきました。台湾の暑さ(京都+10℃前後)と右側通行に慣れるのが不安もあったので良い試走になりました。

色々ありつつも無事バイク預託も終え、早めの就寝でレース当日に備えることに…。かなーり緊張してましたが、いつも通りの熟睡でした。笑

そしてレース当日。早朝4時過ぎにホテルを出て徒歩で会場へ。まだ真っ暗ながら緊張感を高めてくれる雰囲気テンションが上がりました♪私にとっては人生最長のトライアスロンの旅が始まります…(^)ワクワク。

### ・スイムについて

朝のアップはプロのみでエイジは無し。ローリングスタートという数人ずつ数秒ごとのスタートでした。水路は波も無く、プールのようなでした。また、海外の人達はフォームがキレイで泳ぐ波も静かで、バトルも無く、とても泳ぎやすかったです♪私はプール慣れしすぎて蛇行していました。汗

スイムアップ後はTAまで700Mほどをラン。久しぶりのランジットでモタモタ。焦ると更にモタモタ。。昨年は何回も行ってたランジット練習、今年はまだしていません。練習はランジットでさえ成果が出るのですね。

### ・バイクについて

高低差20Mとドフラットの高速コース。スイムが良い順位で上がったが故に周りも速くて翻弄されます。周りに流されてはいけないと思いつつもペースアップ。冬場に乗り込んだおかげか、脚もよく回り、自分が思っていたよりも良いペースで走れました！！

…と書きたいところですが、やはり考えの甘さが出ました。70キロ辺りから典型的な熱中症に…。水分補給が足りていなかったことが原因です。いくつかの集団にも越され、脚の感覚も無いままランジションへ…のはずが！誘導員の誘導を聞き間違え、また周回コースへ…(^; 早めに気付いたものの2キロの痛いロス。「何してるんだ、自分～(T\_T)」と焦りからか良くない思考が続きます。

## ・ランについて

ランはスイムコースの周回をしたあとに森林公園を3周。私以外にも暑さで熱中症になっている選手がちらほら。「歩いたら走りだせなくなる！」と思いつつも吐き気で脚が止まります…。そんなとき、近くの選手達が声をかけてくれたり、背中を叩いてくれたり…。自分もツライのに相手を思いやるスポーツマンシップに感激し、元気をもらいながら脚を動かしました。エイドで塩を食べて水をかぶって徐々に調子も戻ってくると、最終周は同じペースで走っていた台湾の人に「一緒に頑張りましょう」とペースを刻んでもらえることに。そのおかげで諦めずに何とか走りきれたラン。

ゴール直前には地元の人々の多くの応援、既にゴールした仲間達の応援があり、涙が出ました。タイミングが良かったのか、MCの方に名前、KTC名、順位を英語で呼んでもらえる思い出深いゴールができました。

タイムもレース展開も課題だらけですが、自分の限界を知ることのできた良いレースでした。ミドルやロングの完走者、自分のペースを知っている人って偉大だと身をもって感じました。次レースでは自分の実力を知った上でレースメイクできるよう頭を使っていこうと思います！



結果は運良くエイジ2位。トップは圧倒的でした。ちなみに世界選手権の切符は1位のみ。宿院さんもエイジ2位！  
トシさんもエイジ5位で世界選手権！

KTCの皆さんに刺激をもらってアドバイスをもらって良い経験ができました。冬場の練習を一緒にして下さった皆さんもありがとうございました。おかげで完走できました。

レースにお誘い・同行して下さった皆さん、応援メッセージ下さった皆さん、台湾の皆さん、ironman台湾、ありがとうございました！！



## トレーニング以外の以下も持ち帰り課題

### ●精神面

- ・辛くなっても、熱中症でもポジティブシンキング！  
→次は自分が誰かに声をかけて力を与えてあげられるように！笑顔、笑顔^^

### ●体調面

- ・エネルギー系のみならず塩分の補給食も必要
- ・日焼け止めは背中にも塗る→日焼け止め塗り忘れたところが痛くて輪行バックが持てません。涙
- ・ワセリンは忘れずに塗る→あ。忘れた！まあいっか…で後悔。ゴール後から痛みが…涙

次は来月の石垣島トライアスロン！昨年のデビュー戦の思い出の大会。楽しみです！！