

2013 IRONMAN JAPAN 参戦レポート

東 夏海

所属 VIKING 長崎/まつお産科婦人科クリニック/
諸江内科循環器科クリニック/Lien/長崎県協会

順位 66/1378 位・女子総合 5 位・カテゴリー(25 歳～29 歳)優勝

SWIM	58:46
T1	3:35
BIKE	5:35:37
T2	2:30
RUN	4:04:04
TOTAL	10:44:32

念願であった J T U 強化指定選手 (ロングディスタンス) の水準をクリア

■ レースにむけて

今回初めて IRONMAN シリーズに参戦した。また、一人での遠征やバイクの梱包なども初めてで、不安いっぱいのレースであった。しかし今年の最大の目標でもある Ironman World Championship(Hawaii)の権利を獲得したいという思いは強かった。

木曜日の昼に会場入りし、競技説明、選手登録を済ませた。今回バイクコースの試走は諦めていたが、サポートいただいている方からのご厚意により、車で試走することができた。金曜日にはスイム会場での試泳、ランコースの試走、トランジッションエリアの確認を行った。バイクの組立もうまく行き、前日 9 時には就寝できた。

■ スイム

MAYSTORM 提供である最高のウェットスーツで臨むことができ、結果を出せる条件も整っていた。

女性エイジは第 6 ウェーブでのスタート。1000 人以上の選手が前を泳いでいる中でのスタートは初めてで、込み合いが予想され、ブイは全く見えないだろうと判断した。

そのため、前日に十分コースチェックしていた。スタートは最前列から行き、バトルもなく気持ちよく進むことができた。しかし前のウェーブでスタートした選手に追いつくと、状況は一変した。なかなか思ったコースの位置取りができない上、ライン取りもうまくいかず、納得できるパフォーマンスが出せているか不安であった。



■バイク

トランジションはスムーズに行いスタートできた。バイクコースを試走することができていたため、大体のコースは把握できていた。苦手な上り坂は多いわけではないのでうまく走れるのではないかと思っていた。

30 キロ地点までは、ほぼ平地で気持ちよく走行した。その時、時速 37.5 キロというオーバーペース気味。それでも何人かの選手に抜かれた。今は明らかにオーバーペースであり、はやる気持ちを抑えながら乗っていた。

一つ目の長い坂に差し掛かり、さらに 10 人近くの選手に抜かれた。実は、前後にたくさん選手がいたのだ。今回のようにウェーブスタートで、後続からスタートした経験がないため、戸惑った。苦手な坂で踏ん張るかマイペースで行くか迷ったが、淡々と自分のペースを守ることに徹した。

長い上り坂を終えると長い下り坂、そのあとはずっと緩やかな上りか下りであった。この緩やかな上り下りが車での試走ではわからず、思った以上にペースが上がらなかった。周りに選手もたくさんいたため、自分のペースや体の状態がわからなくなっていた。

ドラフティングゾーンに入らないように意識し、落ち着くよう心掛けた。そのまま進んでいると少しずつ前の選手を捉えていたため、無理に仕掛けるのではなく淡々と進むことにした。段々パックが大きくなり、最大では 20 名近くいたと思う。

そのような中でドラフティングの疑いがあるのではないかと思う選手も見受けられるようになった。その場にいることが嫌になり、思わず前へ出てしまった。ドラフティングは絶対しないよう、そして疑わしく思われないように日頃指導を受けており、平地、下りでは極力前を引き、上りで抜かれるということを何度も繰り返した。

140 キロ地点では選手たちがばらけてきた。私も次第に四頭筋が攣りはじめ、漕ぐたびに筋肉が変形しているのがわかった。しかし、残りは平地でもあり、あまり心配せず耐えることだけを考えバイクフィニッシュを目指したが、残り 10 キロ地点で力が入らなくなり、どんどん選手に抜かれていった。低血糖の恐れがあると考え、無理して焦らず、補給をしっかりとることができる区間だと思い、取ることができる分だけ取りバイクフィニッシュ。

■ラン

今から走ることができるのだろうかと思いながらランへのトランジション。しかし、ランに入ると MC のウィットさんが名前を呼んでくださり、「速い、速い」と連呼してもらえ、多くの方に応援してもらえた。他の選手からも励ましの言葉をもらうこ



とができ、いつの間にか心身共にパワーが湧いてきた。

ランは 2 往復であるため、前後の選手との差がわかった。プロのトップ選手との距離を確認し、自分の順位が女子総合トップでバイクフィニッシュできていたとわかり、これまでの不安は消えた。

冷静に力を入れすぎないことを意識して走った。12 キロ地点までは痛い部位もなくキロ 5 分 10 秒ペースで刻んだ。雨が降っていたこともあり、給水もあまり気にすることもなくいけた。20 キロ過ぎてからどのくらい耐えることができるかが大切だとわかっていたが、どんどん落ちていった。同じくらいのペースの方から遅れないように意識し、最後の折り返しまでたどり着いた。あとは無理して走ってもどうにか耐えることができると確信し、全身を使って走った。それでもなかなかペースは上がらず、耐えて耐えてのゴールであった。

◎総評◎

今回この大会に向けての思いの強さはとても大きかった。その分不安も大きく、無事にゴールできるまでは、緊張が取れることはなかった。また、多くの方から応援していただいていたため、より頑張りたいという思いが強かった。この思いは、レースできつくなった時の大きな支えになった。

スイムでは、うまくコース取りができず出遅れたが、バイクラップを取ることができ、バイクフィニッシュまではトップで通過することができた。バイクのレベルは、国内トップレベルにまで成長できていることを確信できたが、ランに入ると自分のペースを守ることしかできず、他の選手との差を痛感し、とても悔しかった。

この悔しい思いをばねに、次のレースまでには必ずランを強化し、世界のトップ選手と戦えることができるようにしたい。もちろん世界と戦うためには得意であるバイクもまだ力不足であり、スイム、バイクの強化も必須である。今後も引き続き 3 種目の強化を必要性を感じている。

最後になりましたが、今回、応援していただいた皆様のパワーはとても力になりました。レース中の励みとなりました。このような結果を出すことができたことはチームやスポンサーをはじめ、サポートいただいた皆様のおかげだと思います。また、大会スタッフ、ボランティア、沿道で応援してくださった皆様、雨で大変な中、お疲れ様でした。ありがとうございました。

来年の Ironman World Championship(Hawaii)に向けて、より一層精進してまいりますので、今後とも応援よろしく願いいたします。



IRONMAN JAPAN HOKKAIDO				
Group (25~29) Female				
Bib	Name (JP)	Name (EN)	Age	Country
1505	東 夏海	Higashi Natsumi	25	Japan
1506	Ling Er Choo	Ling Er Choo	26	Singapore
1507	Hila Levy	Hila Levy	27	United States
1509	雨宮 里佳	Ameniya Rika	29	Japan
1510	林 摩耶	Hayashi Maya	29	Japan
1508	Lim Yoora	Lim Yoora	28	Republic of Korea
1511	Yoon Eunhee	Yoon Eunhee	29	Republic of Korea