

2015 年 8 月 23 日

アイアンマンジャパン レポート

所属 V・ファーレン長崎 /長崎県協会

内藤 誠

結果 251 位／1609 人 M25-29 15 位

タイム 12:26:00 スイム 01:00:41 バイク 06:14:58 ラン 04:59:10

アイアンマンジャパン、なんとか完走できました。

いろんなことが起こり、いろんな気持ちが沸き起こりました。

はじめてのアイアンマンシリーズで、まず、外国人の多さに驚きました。

空港から、会場、外国人だらけで、雰囲気がいつものトライアスロンの大会とは違っていました。



宿泊場所はスタート会場から車で 20 分くらい離れたところにある伊達温泉という旅館で、2 食事付き、温泉何回も OK で 1 泊 5000 円くらいという破格旅館でラッキーでした。バイクの梱包も初めて経験しました。



◆スイム 3.8km 1:00:41 71/1609 位

スイムは海ではなく、北海道の洞爺湖という湖で行われました。洞爺湖はものすごい透明度で、潜って 20m 以上先を泳ぐ人の体のはっきりと確認できるくらい。海水みたいにしょっぱくも臭くもないので、飲んでも具合悪くなりません。試泳でも非常に泳ぎやすく、

いいイメージをもってスタートできました。



ところが、もともとスイムを得意としている僕ですが、もうスタートから周りのスピードと勢いがすごく、付いていけない…。調子は悪くないのに。やっぱりアイアンマンシリーズはちょっとレベルが違うなあと、これまた驚きでした。

次々と後ろの集団に下がりながら、なんとかついてい

けるスピードの集団に潜り込みましたが、残り 400m でスピードアップについていけず、その集団からも千切れてしまい、そこからは単独で泳ぎました。1600 人以上いるのに単独で泳ぐなんて。

外国人の泳ぎは大きくて、横に並ぶとすぐにわかりました。

6 月のバラモンで、スイム練習していた割にタイムが伸びなかったのも、それからはスイム練習は控えめにしてきました。今回はバラモンより 3 分タイムを落としましたが、このタイムは予想範囲内で焦りはありませんでした。

スイムからバイクのトランジションでは、間違っでゼッケンベルトからゼッケンを千切ってしまうアクシデントがありました。焦っていないつもりでしたが…。マーシャルの方に止められ、頑張って付け直しました。

◆バイク 180km 6:14:58 89/1609 位

バイクのコースは北海道の広大な自然をフルに使ったすごいスケールのコースでした。獲得標高は 2355m、100km 地点から標高 800m のニセコ山を一気に登り、上った後さらにまだ 60km 以上コースが残っているという、かなりの満腹コース。





スイムが終わって心拍は170くらいで、バラモンの反省もあり、まずは心拍を落ち着かせ、補給食をモグモグしながらマイペースでペダリングしました。脚が長くてかっこいい外国人選手がすごいスピードで抜いていくのを、楽しく見ながらモグモグ。今回はニセコ山の登りが後半にあるので、前半は絶対にペースを上げてはいけなと決めていましたが、ある程度食べた後は、ちょっとだけ外国人ペースを体験しようとしばらくついて行ったりもしました。もちろん日本人選手達もすごく強い人ばかりで、皆かっこよかったです。抜きつ抜かれつの展開になることもあり、自然と頑張りが過ぎてしまったかもしれません。女子プロの昨年のチャンピオンもしばらく近くにいて、とりあえず自分のペースはボチボチなのかなと安心して走っていました。問題が起こったのは 70km 地点。しばらく下ったところで急に 180° の折返しがあったのでした。180° のターンということは、スピードをほぼ 0km/h まで落とさ

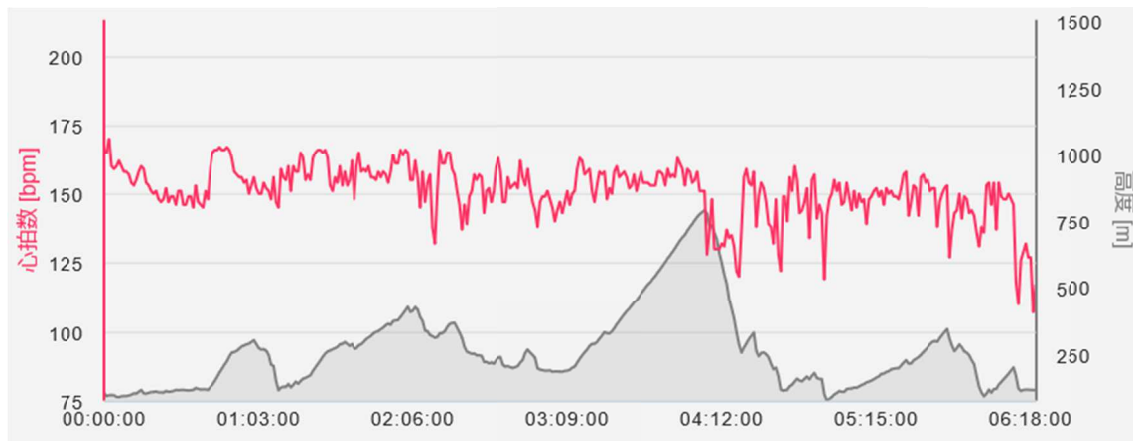
ないといけませんが、50km/h 以上で下っているのに止まれるわけもなく、ブレーキを握ってスリップしながらオーバーラン！そして、嫌な予感…リアタイヤ、パンクしてるし!!!! 20m くらい滑ったので、やっぱりタイヤが破けていました。事前によくコースを確認していなかった自分も悪かったのですが、あれはかなり危険なエリアでした。

パンクして、バイクから降りて安全な場所に移動し、しばらくは絶望にで頭が真っ白になっていましたが、こうしている場合ではないと、とにかく修理を始めました。ゴソゴソ、ゴソゴソ、焦ってなかなかうまくいきませんでした。しかし今回の僕は、ラッキーだったのです！ゴソゴソしていたら、コース上を巡回しているメカニックマンのオートバイが目の前に登場したのです！もちろんパンク修理は止めて、ホイールごと予備と交換してもらい、レースに復帰することが出来ました。メカニックのおじさんから初めに借してくださいとしたカーボンの高級ホイール（デュラエースの C50）はブレーキの幅が合わずに断念し、別のアルミのホイールを借りました。借りたホイールはどこで返せばいいですか？と聞くと、明日までにバイク探して勝手に換えとくから気にしなくていいよ！とのこと。す

ごいサービス^^しかも、スリップした 180° 折返しは登りの坂道発進になるので、加速するまで背中をぐいぐい押して走っていただきました。感謝です。それから 100km のニセコ山の麓までは、山を意識し若干ペースを落として進みました。多分ロスした時間は 5 分くらいだったのではないかと思います。リアホイールが変わったことで、ギアチェンジが微妙にうまくいかなくなりましたが、リタイヤしなくて済んだという安堵感でいっぱい、ガチャガチャ音を立てているギアを気にすることなく 100mk からのニセコ山の麓までやってきました。

ここで失敗したのは、山だから軽くして登ろうという浅はかな考えから、直前のエイドステーションでボトルを捨ててしまったことでした。事前の説明では、山の上の方ほぼ毎日雨が降っており、かなり寒いという話だったので、まああまり給水はいらないだろうと思っていましたが、実際にその日は思いっきり晴れていましたし暑かったので途中でかなり喉がかわきました。ニセコ山の感じは長崎でいうところの五家原岳で、800m の山頂までちょうど 1 時間くらい登り続けます。だいたい心拍は 160 以下で上げすぎないように注意しました。今シーズンは割と自信のあった登りで結構抜かれてしまい、まだまだだなあと痛感しました。脚はその時点では不思議と疲れがなく、若干脱水になりながらも無難に山頂へたどりつきました。山頂のエイドステーションでは、思わず立ち止まり、たくさんの給水を取り、時間をロスしてしまいました。そこから 800m 下まで一気に下り。さっきのスリップのトラウマもありましたが、恐怖心を振り払い、最高時速 67km/h であつという間にくだりました。67km/h は何気に自己最高速度でした。

この時点で、もうバイクは満喫した！という感じがしましたが、このコースのきついところはここからでした。なんとまた標高 350m までの登りが…！五家原岳からの稲佐山といった感じで、さすがに 150km 地点あたりで脚に力が入らなくなってきました。しかし、ここでヘタレてしまつてはバラモンの二の舞なので、抜かれた選手をロックオンし、歯を食いしまって踏ん張りました。心拍のグラフを見ても、バラモンの時のような右下がりではなく、ほぼ横ばい（心拍 150 くらい）で最後まで粘ることができており、これが今回の一番の収穫だったように思えます。きつくなつてから強度を維持するのに大事なものは、前半上げ過ぎないことと、最後の集中力と執着心でした。



なんとかバイクフィニッシュしてランへのランジッションへ。スイムからバイクの時にミスをしていたので今回は・・と思っていましたが、思っていたよりバイクタイムが遅かったこともあり焦ったのかまた給水を取り忘れてしまいました。これが痛恨のミスでした。

◆ラン 42.195km 4:59:10 251/1609 位

バラモンが終わってから通勤ランをはじめていて、実は結構走れたりするんじゃないかと思っていました。脚は走り出すと重さはなく、キロ 5 分で走ることができましたが、やっぱり相対的にランが遅く、自分なりに良い走りをしているつもりでも、最初から結構抜かれました。しばらく走ると、先ほどの給水ミスから猛烈な喉の渇きがあり、3km 地点の最初のエイドと次のエイドで水を飲み過ぎてしまいました。そのせいか、10km 過ぎからお腹が痛くなりだし、ペースダウン。補給食も食べたかったのですが、体が水分を受け付けず、水と一緒に流し込むことが出来なくなり、だんだんカロリーも足りなくなってきました。飲んでも食べてもお腹が痛く、しばらく歩いて様子を見ることに。そこからは、エイドでザバスのピットインを 1 つ、水を 2 口くらいとり、お腹が落ち着くまで歩いて、痛みが引いたらまた走る、を繰り返しました。

洞爺湖の周りを走りながら、ゴール会場が遠くに見えてきましたが、実はそこから 12km の折返しが待っていました(;´Д`)ゴールの方から走って戻ってくる選手たちを見て、心が砕けそうに…。なんて自分は弱いんだろうと、悔しくて涙が込み上げてきました。

35km 地点くらいだったと思いますが、歩いていたらチームメイトの下村選手折返しで励ましの声をかけてくださり、そして下村選手が 4km 後方に迫っているのがわかり、そこではっと目が覚めて、力が湧いてきて、不思議とまた続けて走ることが出来るようになりました。今回一緒に宿泊させていただいた林田選手の奥様も洞爺湖の町で応援してくださいました。

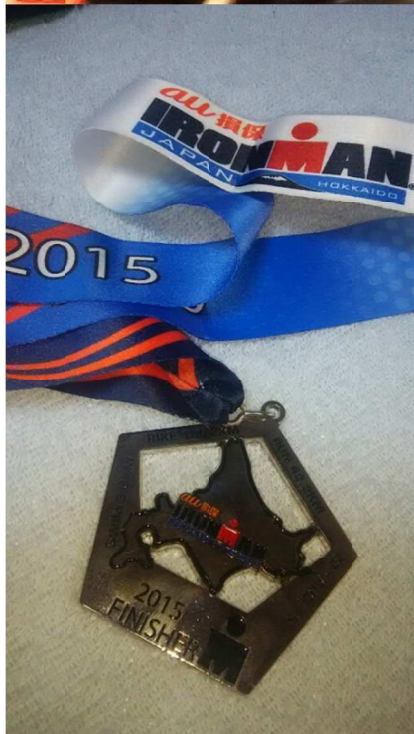
そこからは、もう少しもう少しと自分に言い聞かせて走りました。残り 1km になっても、力が残っておらず、キロ 7 分近いスピードでしか走れませんでした。なんとかゴールへ。暖かい応援や MC のコール、力を出し切った喜びで、最後は笑顔だったと思います。



まだまだ完走するのがやつの状態で、強いアイアンマンの仲間入りを果たすのはこれから次第だと思います。レース中に感じた悔しい気持ちを忘れずに、またこつこつ練習していきたいと思います。今回優勝したのはなんと 42 歳の方！僕より 3 時間も速かったです。カッコいいなあ。次はまた来年のバラモン！

レース後は、北海道じゃがバター食べ放題でしたが、とても食べられる内臓の状態ではなく、断念(*_*)

翌日は、パーティには出席せず、バタバタと自転車を回収し、箱詰めし、長崎へ帰りました。北海道の 5 日間はあっという間でした。



最後に、5 日間一緒に行動してくださり、車や宿のお世話、サポートをしてくださった林田ご夫婦、一緒に練習していただいたチームメイトの皆様、応援して下さった方々、本当にお世話になり、ありがとうございました。

