

アイアンマンフランス・ニース大会レポート

諸江一男

2016 年 6 月 5 日 アイアンマンフランス・ニース大会へ参加してきました。アイアンマン大会（スイム 3.8 キロ、バイク 180 キロ、ラン 42.195 キロ）の中でも NO1 のバイクコースを有する大会で、数年前ツールドフランスでも実際使用され獲得標高 2000 メートル以上と過酷なコースです。

これまで、宮古島トライアスロン・アイアンマンジャパン北海道（3 回）を完走し、2016 年も北海道に行こうと思っていたところ中止との連絡あり。しかしアイアンマンに固執、還暦祝いに海外の大会をと、色々考えた挙句、無謀（？）にもフランス大会を選択しました。15 年くらい前に学会でニースに行ったことがあり、自宅でバイクの室内練習中（ローラー）に観る DVD がツールドフランス 2015 で、山岳コースへの憧れもありました。

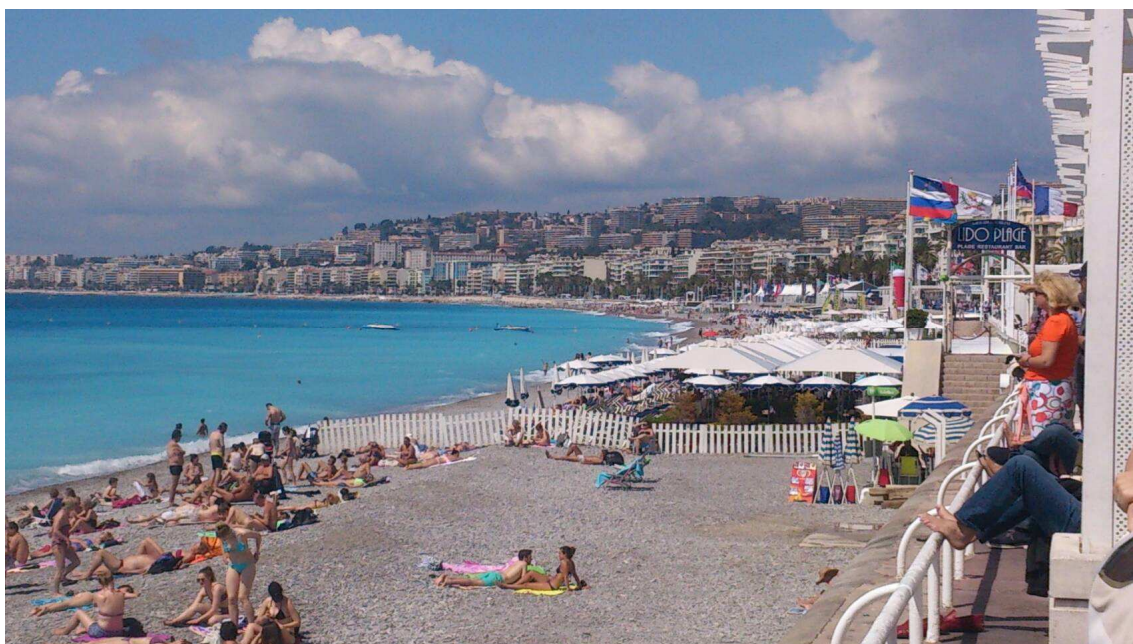


<出発まで> 海外のアイアンマン大会は初めてなので、まずは情報収集でした。ネットで本大会参加者の参戦報告や実際参加された方からも色々情報を頂きました。ホテルは Booking com. を利用し、妻がスタート・ゴール地点から近いメルキュール・ニース・プロムナード・デ・ザングレを予約、ツアーは、色々悩んだ結果、フランスエクスプレスにお願いしました。バイク輸送は国内大会ではシーコンを使ってましたが、今回は海外で荷物も多くなりそうで、乗り継ぎもあるため、より軽量でコンパクトなバイクポーター・スマートサイズを使用しました。意外と頑丈で便利でした。

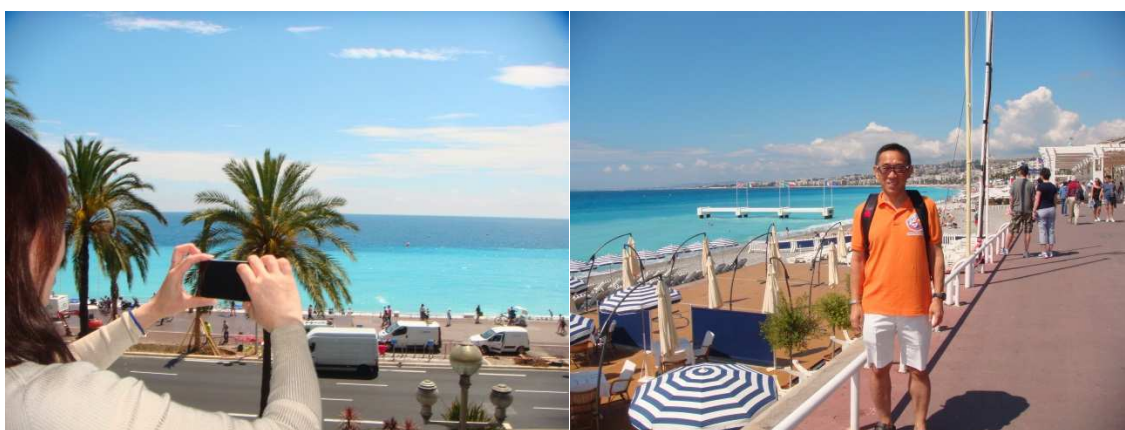


1 日目：2016 年 6 月 1 日、福岡→羽田からエミレーツ航空でドバイ経由、ニースへ向かいました。羽田→ドバイ約 10 時間、ドバイで 2 時間待ち、ドバイ→ニース約 6 時間でニースへ到着。当初は、最短距離のパリ経由ニースを考えていましたが、治安の問題なども考慮し、ドバイ経由としました。飛行機はビジネスを利用したので、座席もフルフラットシート、食事豪華で、映画も見れ快適でした。ニース到着前、ニースの気温（13：00）は 19 度とのアナウンスあり、寒いんだと少し不安になりながら、6 月 2 日（木）13：40 ニースに到着

しました。意外と小さな飛行場です。荷物受取場で福岡から預けたスーツケースは出てきましたが、バイクは来ません。係りの方に聞くと大きいのは別の所と言われ、そこへ行くとバイクらしき大きな荷物が並んでました。自分のバイクケースを無事発見、出口で諸江のネームプレートを持った出迎えのベルナール氏が待ってました。彼の車で 20 分位でホテル（メルキュールニースプロムナード デ ザングレ）へ到着。



部屋は、オーシャンビューで目の前がビーチ。海はレース参加者でしょうか、数人の方がウェットスーツで沖に向かって泳いでいるのが見えます。海岸から 300 メートルくらいの所に黄色のブイが浮かんでいて、このブイまでしか泳いではいけないようです。



早速、バイクを組み立てました。その後、登録・EXPO（ショップなど）へ向かいました。ホテルからは海岸に沿った遊歩道を 200 メートルくらい歩くとあり、登録は National triathlon federation の 2016 ライセンスがない人は 1 日ライセンスを購入（3600 円）する

必要ありましたが、JTU のライセンスカードで OK でした。レースナンバーのリストバンドをつけてもらい、レースパッケージ（レースナンバー・スイムキャップ・トランジションバッグ・タツシールなど）・バッグをもらいました。このバッグがかなりいい。バイクメンテナンスで不具合はないものの念のため、バイクのチェックをしてもらいました。どこを見るの？と聞かれたので、ハンドル周りを特に見てもらうことにしました。しかし、これが間違いのもとでした。どうしてかは、後程。



初日の夕食。今回の旅行に同行してくれた妻が最も楽しみにしていたのが食事。前もってレストランをリストアップしており、初日の夕食はボッカチオ（パエリアと牡蠣で有名）、ただし 2 人分だがパエリアは食べきれないほど多い。後で現地の方に聞くと普通は 4 人位で食べるとのこと。



2日目：6月3日（金）1日フリー。まず、ホテル前の海に入ってみる。ニースの海岸は砂浜ではなく、小さな石それも尖っているので痛くて歩くのが大変（サンダル必須）。地中海は穏やかであり波・風がなく浸食が進まないためか？現地の人の話では川の上流から流れてきた石というのが、いずれにしても砂浜ではなく、足は汚れないが怪我しそうである。波・風があまりないため、この辺の海岸はサーフィンやジェットスキーなどは見られず静かな海岸である。

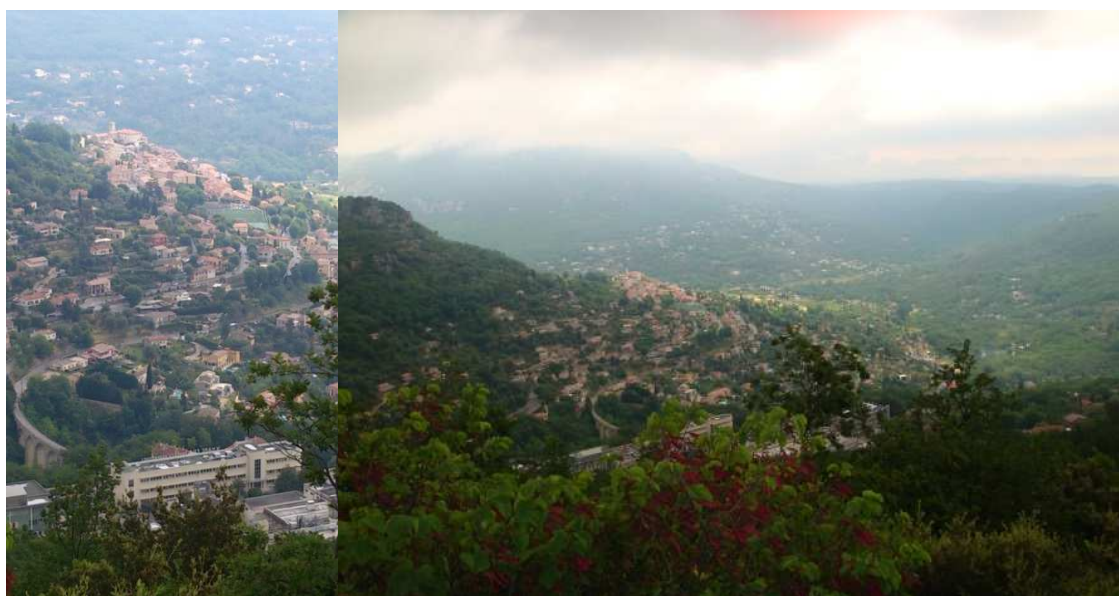
半年間、この為に NAS 長崎でスイムの練習をしてきた。ウエットスーツを着、恐る恐る海に入ってみる。冷たい。また、海に入るとすぐに深くなり足がつかない。沖に向かい泳いでみる。しかし、いつものようにすぐに息が苦しくなりうまく泳げない。しばらくすると慣れるかと立ち泳ぎをしたり、仰向けになったりする。再度挑戦するも途中で息継ぎがうまくできず、長くは泳げない。本番は大丈夫か？不安を残しホテルへ戻る。

気を取り直し、妻と朝食へ。朝食は隣のカフェでセットメニュー（イングリッシュ 13 ユーロ・フレンチ 17 ユーロ）、その後、ビーチ沿いのプロブナード・デングレにある観光客が日光浴中のビーチ、アイアンマン EXPO、豪華なホテルが並ぶ通りを散策。実はこの場所が一月後、あのテロの現場となった。その後はニースの中心部にあたるマセナ広場を通り食料品の買い物へ。この辺りはメインストリートでトラム（路面電車）が走り、多くの店舗・観光客が訪れる。トラムを使うとニースの観光に便利とあったが、トラムの切符をどこで買えばいいのかわからず断念する。

この日の夕食は、他のツアーで日本から来られたレース参加者の方たちと日本食レストラン（まゆっか）で親睦会。ツアーコンダクターのステファニーさんのご主人（アイアンマンフランス大会に複数回完走）より経験談、特にバイクコースの注意点などを教示して頂きました。食事はご飯とみそ汁などもあり、数日振りの和食にほっとした気分になりました。

3日目：6月4日（土）7：00AM、再度スイムの練習。やはり水は冷たいが、『ニースの海で泳げるなんて最高じゃない』と妻が言っていた。気持ちを楽しんでみると意外と泳げる。これなら大丈夫と早々に海から上がるが、足下の砂浜（石ころ）が痛い。

10時から同じツアーのKさんと、ベルナール氏の案内でバイクコースの下見に行きました。途中で多くのサイクリストに遭遇。をむき出しにした山。山の上にも多くの集落がみられ、上からの景色は美しい一言です。



しかし、どこまで行くのか。コースの最高地1120メートルで記念撮影。

やはり、山の上は寒い、おまけに霧、レース本場では防寒が必要かも。しばらく、1000メートル以上も高地のアップダウン後、下りとなるが、これが路面も悪く、曲がりくねっており、車に酔ってしまった。以後は、ずうーと横になっていたが、本番が心配だ。





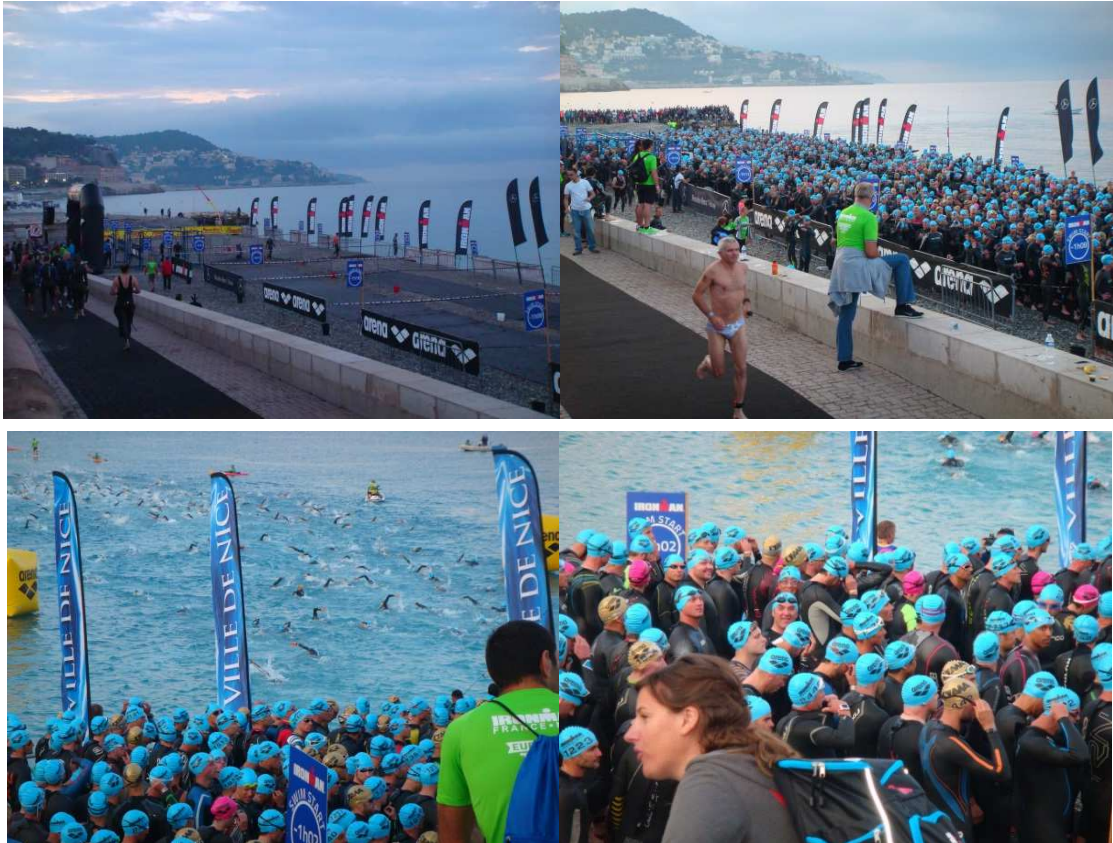
14 : 00 バイク委託。

バイクのチェックとヘルメットのナンバーシール・ゼッケンの確認。(ゼッケンは3ポイント止める必要あり) バイクと一緒に写真を撮り、いとも簡単に終了。バイクのラックはいちばん奥の列から2列目のラック(バイクラックは年齢の若い順で並んでおり、60歳の私は殆ど最後になる)。スイムから上がり一番奥になるが出口のそばで分かり易い? トイレの数も多くラック列毎にあり助かります。途中TVクルーに囲まれた選手? とすれ違った。20~30歳くらいの青年が車いすに乗り、父親位の選手らしき男性がその車椅子を押しながらチェックゲートへ入っていく。映画『グレイトデイズ』のホイット親子? でも、チームホイットの子は1964年生まれなので50過ぎ、父親は80歳? 違うよな? ロケかなとも思った(正体はレース中に判明)。

いよいよ明日は本番です。早めの夕食はホテルの近くの店でパスタとニース風サラダを食べました。味が濃い! このボリュームです。夕方より雨も降り始め、少し寒くなってきましたが、明日は明日の風が吹く・・・と考え、バイクの補給食・給水の準備をする。DHバー間のボトルにwiggly energy gel 18本を原液で入れた。(大会当日: さすがに原液は粘調すぎて、ストローで吸うためにはかなりの吸引力が必要で、かなりエネルギーを消耗しました。やはり、薄めないとだめだと反省するも事すでに遅し) 21 : 00 に就寝。



4日目：6月5日（大会当日）3：00に起き、日本から持ってきた『さとうのご飯』を妻が握ってくれたおにぎりでごはん。日本人は、やはりおにぎりだね。5時にベルナル氏の奥さん（日本人）のお迎え、途中のホテルでKさんと合流し、スイム会場へ。バイクの空気入れ、補給食・ボトルをセットし、ウェットスーツに着替え、着替え・空気入れを Street bag に詰め預ける。周りは屈強な外人！！でも、そう緊張はない。アドレナリン満タン？



6：00、海に入って少し泳いでみる。冷たいが、まあ大丈夫だろう。浜辺に上がり、スタートの位置を確認する。今回よりローリングスタートで、申告タイムの早い順から5～6人ずつの列で海に入る。バトルは殆どない。水中の透明度はそうないが、そばで泳いでいる人は良くわかり、波もないので、泳ぐ方向の確認も容易だ。妻に言われた『地中海の海で泳げることに感謝』しながら、NAS長崎のスイム練習を思い出し、手の入水は水面より30cm位下、タッチクロールを意識しつつ、意外と楽しみながら泳ぐことができた。ほとんどの選手はウェットスーツを着ているが、泳いでる途中、海パン1枚で泳ぐ選手に遭遇。水温はかなり低いと思うが、ヨーロッパの人は体感温度が違うのか？とかなんとか考えているうちに1周回（2.4km）が終了。去年は、一度浜に上がるが、今回は岸の手前でブイを回り、そのまま2周目（1.4km）へ。2周目は短く感じた。スイムゴール。

スイム 1時間17分49秒

意外と速い、トランジットへ向かうスロープを昇る途中、応援している妻を発見。妻もいつもより速いのに驚いているが、自分が一番驚いた。トランジットエリアでバイクギアへ着替える。雨も降りだしており、少し寒い。この調子では、山の上はもっと寒いだろう。V-faren のバイクウェアの上に長袖のウインドブレーカー、その上にビニール袋を被る。



これから楽しみにしていた？バイクコースだ。海岸線に沿ってプロブナード・デングレを 7~8km 走り、その後内陸へ約 12~3km、ここまでの 20km は、ほぼフラット、しかし路面は結構凸凹だ。運転中、DH ポジションにした時、ハンドルの異変に気付いた。ハンドルが前方へ下がっている。ねじが緩んだのか、ハンドルは特に動きはしない。バイクメカニックでハンドルの調整を見てもらった時、ハンドルが若干下向きで固定されていた



のだ。前もって、バイクの試走をしてなかったので気付かなかった。いまさらどうしようもない。TT ハンドルなので、ハンドルの位置も前方へ傾いて低い。DH ポジションにすると不安定で恐怖を感じる。まだこれからなのに不安を感じつつ、20km から昇りのコースへ入る。まず、傾斜 12% の 500m のコース、短いのでなんとなくクリア。その後はしばらく上りだがアウトターで大丈夫。その後はアップダウンを繰り返す、コースの曲り道には係りの方がいる。わかりにくい道にアイアンマンのマークが描かれている。しかし、前後に選手がいないとコースを間違っていないかと不安になる。頑張っって漕ぐが前方に選手は見えてこない。ついスピードを落とし後続の選手がきたら安心。こんなところでコースミスしたら、戻るに戻れないし不安だが、進まないといけない。バイクコースの試走コースをしっかりと把握しとくべきだったと反省。こんなことが数回ありスピードに乗れない。50km から 70km は延々と続く上り、日本では、『この坂を上ると頂上であとは下り』だが、こんなコース見たことない。おまけに山の上は天気が変わりやすく、晴れてくると暑い。寒くなることを想定し、長袖おまけにビニール袋をかぶっていたので蒸れて大変暑い。坂の途中でバイクを止め、半袖になる。坂の途中で多くの外国人選手に抜かれたが、抜かれる際、『オハヨゴザイマス』『ヘイジャポン』など声をかけていく。なんで日本人とわかるのか？小さいから？背中のゼッケンには国旗がついている。日の丸で分かったんだと納得。しかし、みんなバイク速い。レース中、大会とは無関係のバイクレーサーに数多く遭遇。さすが、ツールドフラン

スの国だと感心。そんな中、若い女性がマウンテンバイクのようなものに乗って軽快に坂を上りどんどん追いこしていく。スゴイ、しかしよく見ると、あれは電動自転車だ、あんな人もいるんだな。私にも人力でなく電動が欲しいなど思っているうちに 70km 地点、今回のレースの最高地点 1120m に着いた。ここでトイレ休憩。日本の仮設トイレは和式だが、海外は洋式トイレ。膝半月板の手術を 2 回し、膝があまり曲がらない私にとっては楽チンだ。しかし、便座がすこし高い。ここから 50km 位は 1000m の高地での走行で多少のアップダウンがある。いくつかの小さな村などを通過する際は声援をもらう。しかし、気温は低くなり、おまけに雨も降ってきた。たまたまウィンドブレーカーを再度着る。このコースは数年前、ツールドフランスで使用されたコースらしい。道路の状態は意外と悪い。スピード防止のため、道路をわざと凸凹にしたり、道に金属の突起物が埋め込まれており、ここに乗り上げるとパンクどころか転倒の危険もある。おまけに霧が出てきた。前が見えないが、時間を考えるとスピードを落とすわけにはいかない。前方に注意を集中させ前に進むのみ。120km 過ぎから下りに入るが、右側は崖だが、ガードレールはなく低い石の塀のみ、景色はいいが落ちると命はない。



意外と恐怖感はなく、日本では見ることもできない 1000m からの景色に酔いしれながらの走行である。しかし、下りもテクニカルコースで直線は少なく曲がりくねり、路面も悪く、気が抜けません。おまけに、雨の中で体温も低下し震えながらの下りで、ブレーキとハンドルを握る手に自然と力が入り、終わりのころは手の皮がむけたような感じでした。この頃、私の周りには選手はかなり少なくなっており、時計のタイマーの調子が悪く、自分がどの辺にいるか、タイムが間に合うのかどうかわからなくなっており、半分あきらめてました。まあ、アイアンマン大会屈指の大会でツールドフランスのコースでもあったバイクコースを走れる満足感で、もし、バイクフィニッシュ時、タイムアウトと言われてもいいかとも思っていました。折り返しのコース途中で、バイクチェックインの時見かけた、青年をカートに乗せバイクで引きながら力走する選手とすれ違った。それも速い。その選手は元プロサイクリストで脳性麻痺の青年と一緒に参加しているとのこと。その上、完走。スゴイ。リアル・グレートデイズです。



山岳コースを終え、あと 20km のフラットコース。時計を見ると、スタート後まだ 9 時間くらい、間に合う？意外と足は疲れていない。見慣れた光景が見えてきた、ラン中の選手が多く見える。やっとのことでバイクフィニッシュ、妻が待っていた。

バイク 8 時間 19 分 41 秒

時計を見ると、あと 6 時間弱、ランコースはフラット 5 km の 4 往復、これまでの経験では何とか間に合う？雨も上がっており寒くはない。V-faren のユニフォームで行こうとおもむろに走り出す。バイクの後の 5 km はあまり走れない。しばらく我慢か。でも、なんか違う、



走れない、つい歩いてしまう。腰も痛くなってきた、ここで持ってきたロキソニン・芍薬甘草湯を飲もうとポーチを。ない！どこかで落としたらしい。その後は地獄。腰・足が痛い。走れない。沿道の応援は『アレーアレー』頑張れの応援、『バブバブ』意味不明？『ジャポン』その他多く、特に歩いているときなど、たぶん『間に合うぞ』『ナイスラン』などだろうが、こちらはそれどころではない。2-300m 走って 500m 歩くような感じ。途中、何人かの日本人の方からも声をかけて頂いた。1 往復 10km 毎で色違いのゴムバンドをもらい 3 種類のゴムバンドをもらって 10km 後がフィニッシュとなる。往復コースなのですれ違いの選手の手首につけたゴムバンドが見える、3 色のゴムバンドを付けた選手を見ると、ああ、次はフィニッシュ、私はまだ 1 個、あと



2往復残っている。やっと3個目のゴムバンドをもらった、あと、10kmだ。残り時間は40分。たぶん間に合わない。でもゴールはしたい。沿道のおじさんが、『時間は関係ない。フィニッシュゴールはいつまでも待ってるよ』と言っていた。あと4km、PM10:45ランコースの反対側のフィニッシュ地点で花火が上がった。間に合わなかった。でも、完走（完歩）はしたい。途中で妻が待っていた。ランのスタート後、見失っていたらしい。PM11:20一緒にフィニッシュへ。そこは、真っ暗で、解体中であつたが、私がコースに入っていくと、作業中のスタッフがエールをくれた。わたしの初の海外アイアンマン大会は終わった。



5日目：6月6日（大会翌日） 7時に目が覚めた。窓の外は、昨日までとは打って変わっていい天気。帰国するまで2日半あり、ゆっくりできる。今日は、大会で使用したギアの洗濯、買い物をします。遅い昼ごはんは、和風フレンチの店（レ・ドゥー・カナユ）へ行きました。

日本人シェフの食事は、これまでのニース料理とは異なり、量は少なめですが、盛り付け、薄味であることなど、やはりこっちだ、私は日本人だなと実感しました。そのあとは、フランスまで応援に来てくれた妻へのお礼にショッピング。



6日目：6月7日（1日ツアー） 午前は、モナコ・エズ村の観光、午後はワイナリー巡りです。9:00に近くのホテルの前で待ち合わせ。ツアーガイドのエリコさんと待ち合わせ。ツアー参加者は妻と私の2名だけ、プライベートツアーです。

地中海の街並みを案内してもらいながら車で約1時間で、モナコへ到着。フランスとモナコ王国、国境はあるも、ただ通過するだけでパスポートも必要ありません。モナコはつい数週間前まで、モナコラリーがあったとのことで、道路のわきにはまだ撤収が終わっていない観客席が残っていた。モナコといえば、元ハリウッドスターで現在のプリンスの母親グレースケリーが有名ですが、彼女のお墓に行ってきました。

その後は、エズ村という山の上にある、まるで要塞のような集落を案内してもらいました。



この山の上まで歩いていくのですが、2日前のレースのせいか足が重く、息切れが。年のせいでしょうか？しかし、上からの景色は最高です。



午後は、ワイナリー巡り。ミラン氏の案内で家族で経営されているワイナリー（ラ・ソース）で、ぶどう畑を見せてもらった後、ワインの試飲。いつものごとく、私はお酒弱いので、妻にお任せです。次のワイナリーはシャトードクレマです。シャネルのロゴは元々、このワイナリーのマークでした。このワイナリーの主人がシャネルが今のように有名でなかったときに、このロゴマークを使いたいとの申し出に OK したが、その後、シャネルが有名になり、逆にこのマークが使用できなくなったとか。2 か所のワイナリーで計9本のワインを購入。



夕食は、サレヤ広場の（ル・サファリ）というお店に行きました。妻は海鮮パスタ、私はビーフシチュー。店の前のテラス席で結構ギューギューで前・後・左右の隣席の会話でうるさく、路上パフォーマー、音楽家や、花束を売りに来る人もいます。なんでもあるって感じだが、この解放感がたまらない。食後は薄暗くなったニース旧市街を通り、ニース最後の夜に浸りながらホテルへ。



7日目：6月8日、朝早く目が覚めた。窓の外は、アイアンマン大会の痕跡はないが、行き交う車に混じり、自転車、歩道を走る人に目が行く。レース直後は、こんなタフなコースは60歳のおじさんには無理、バイクコースのフラットな完走できそうなところを選んだほうがいいかと思っていたが、数年後に再挑戦したいと思った。13:00にツアーのお迎えにステファニーさんが迎えに来てくれて、ニース空港へ。眼下にニースの海岸線を眺めながら、エミレーツ航空でドバイへは約6時間、ドバイで3時間待ち。ドバイ空港は24時間活動しており、とにかく広く、超豪華です。行きのトランジットは2時間で何も出来ませんでした。3時間あれば十分楽しめると思います。実際は、疲れて仮眠室で爆睡です。関空へ約10時間。



追記：7月15日、ニースで悲しい出来事があり多くの方が死傷されました。この場所は私たちが滞在したホテルの前付近で、1ヶ月前に歩いていた遊歩道を大型トラックが暴走したかと思うと他人ごとではありません。お亡くなりになった方のご冥福、病院で治療中の方々の回復をお祈りいたします。

