

2019 年五島長崎国際トライアスロン（パラモンキング）

久保 慎司

6月20日（木）：大会3日前

大会翌日の月曜日の分まで仕事を終えて帰宅。昨年古賀元会長から教えて頂いた持ち物リストを見ながら準備したものを再確認。そして、昨年のパラモン前に自分で作った“2018 パラモンのしおり”（小学校の修学旅行などで使う、行動予定と必要物品、注意事項などを書いた小冊子のようなもの）を2019年バージョンに更新したものを再度確認し、頭の中でシミュレーションしながら必要物品に漏れがないか確認。この“シミュレーションしながらの物品確認”をするとなんとなく安心できる。昨年とほぼ同じ物を同じリュックに入れているのだが、なぜか昨年よりパンパンに。昨年はフロアポンプを借りてばかりだったので、今年は持って行かないといけなかなと思っていたが、荷物の多さから断念。今年もチームメンバーのどなたかに貸していただく他力本願作戦とした。

6月21日（金）：大会2日前

5時45分に舘さんの車で長崎港へ。いよいよ昨年に続き2回目のパラモンキングに出発。昨年はバイクの100km地点で足が攣り、その後のバイク24kmからランの初めの記憶がほぼないという状態だったことから、“バイクで頑張りすぎない”、“補給をしっかりと摂る”ということを意識することにした。しかし今回は年始に故障した足首が完治せず、10km以上のランの練習をしていない状態での出場となってしまった。

長崎港に着いたらすでにチームメンバーの大半が集まっていた。みんなニコニコ笑顔で楽しそう。そんな中おもむろにジャムパンを食べ始めるメンバーの姿もあり、和やかムード。昨年同様フェリー内ではとりあえず寝る。できるだけ快適に眠るため、壁際を確保し、毛布と枕も確保。しかし、よく考えたらコンタクトなので、あまりしっかり眠ると起きたときにコンタクトが乾燥してしまう。こんなことならメガネで来ればよかったと思うが、時すでに遅し。仕方ないのでコンタクトのまま寝ることに。

福江港についたらまずは昼食。もちろんうま亭。昼食後は福江文化会館のCeepoブースでバイクのチェックをしてもらいつつ、その間に選手登録。特にトラブルなくリストバンド装着（昨年同様ちょっと緩めで後悔）、ゼッケンやスイムキャップ、トランジションバッグの受け取りを済ませ、ホテルにチェックイン。その後みんなでランコースをバイクで試走という流れ。試走中、下りに差し掛かった時、ここぞとばかりにアウタートップにシフトチェンジ。いつもなら足にペダルの重さが伝わってくるのに、それほど感じない。もしかして過去最高に足の調子がいいんじゃないか？とニヤニヤしながら漕いでいると、どうもスピードが出てない。ふとスプロケットに目をやると、トップどころか真ん中あたりのギヤにチェーンが…。アウタートップでもなければ、過去最高の足の調子でもなく、右DHバーのシフトスイッチが反応しておらず、変速されていないだけだった。ランの折り返し地点でみんなで写真撮影した後、福江文化会館に戻って再度Ceepoブースへ。変速がうまくいかなかったのはDi2の線が抜けているだけだったということで数十秒で解決。その後はバイクをバイク預かり所に預けて、開会式&選手説明会へ。うま亭で夕食をとり、エレナで水や食料品を買ってホテルの部屋へ戻り、翌日のランギア預託に備えて準備。ランシューズの中に左右を確かめて靴下を入れ、サングラスも一緒にいれる。こうしておけば破損しにくいと昨年教えてもらったことを実践。

6月22日（土）：大会前日

ゆっくり寝ていいはずなのに6時前に目が覚めた。ホテルの朝食は6時半からとのことだったので、身支度を整えて朝食に。朝食のミニクロワッサンとデニッシュが美味しくて小さかったとはいえ15個ほど食べるという暴挙に。その後ランギア預託を済ませ、みんなで富江のスイム会場に実走でバイク預託へ。右 DH バーのシフトスイッチも問題なく作動。無事に富江会場に着いたところで檜原さんが寄り道。聞けばスピードセンサーの電池切れで、電気屋さんに行ったものの売っていなかったとしょんぼり。ここで私が万が一に備えて持っていた電池を差し出すと、とても感謝してくれた。高額請求したものの、現時点では支払われておらず、踏み倒しの可能性が濃厚。バイクラックにバイクをかけ、バイクカバーをかけてガムテープで固定。ヘルメットもバイクにつけてカバーの中へ。バイクシューズも置いていこうかと思ったものの、結露や潮風などで湿ってしまうのが不安だったことと、バイクシューズ内に靴下を入れておきたかったこともあり、シューズは持ち帰ってバイクギアバッグに入れることにした。

バイク預託後はバスで富江へ。バス停の目印がなく、その辺に居ればバスが停まるとのご近所情報を信じてみんなで座ってバスを待つ。目の前にはおそらく電気屋さんであろう店舗兼家屋のような建物があり、ベランダには BS やスカパーなど計7個のアンテナが設置されていた。電波の状態が悪いのか、展示品処分セールだったのか、その真意はわからないが、珍しい光景だったことは間違いない。しばらく待ってバスに乗ったが、曖昧な記憶では選手はリストバンドをしていればバスは無料となっていたはずと思い、整理券も取らずに乗車。普段はバスに乗る機会がそうそうないためどこでも差はないのかもしれないが、五島のバスの運賃の上がるペースは非常に早かった。我々より先に降りる選手の様子を見ると、「無料は大会当日だけです。運賃いりますよ」と言われていた。富江を210円でスタートしたはずの運賃が、このままいくと1000円に到達するのでは？という勢いで更新されていきヒヤヒヤしたが、750円（たぶん）で到着。それから肩甲骨周囲に違和感があったので富江文化会館のコンディショニングブースに行ってみた。10分1000円で、施術後は「おっ、いいかな」と思ったものの、数分後には違和感がカムバック。10分間の施術1回ではどうにもならなかったよう。その後16時からうま亭で早めの夕食。翌日の朝食はホテルがお弁当を用意してくれるとの話だったが、どんな中身なのか不安だったので、万が一に備えてエレナでおにぎりや塩どら焼きを購入（これが後に功を奏す）。

ホテルに戻って本番用のドリンクボトル作成。1本にはグリコのCCD, Topspeed2 粒と MagOn3 個にクエン酸を足して水で500mlに。もう1本はただの水の2本体制。補給食も昨年の足攣り経験から、ミネラルをしっかり摂れるように MagOn のジェルと顆粒を、そして昨年の一部の記憶がなかったのはハンガーノック気味だったのではないかと考えカロリー摂取用にアミノバイタルアミノショット、ライスピュレを用意した。ライスピュレはお米とはちみつとリンゴで作られた外郎のような食感の補給食で、割と食べやすく今後も使おうかなと思えるものだった。翌日の朝の準備



からスタートまでを頭の中でシミュレーションしながらナンバーシールを両腕に貼り、20 時半には就寝。もちろんなかなか眠れず、ゴロゴロしていたものの、いつの間にか眠っており、起きたのは 1 時半だった。それから再度眠ることはできず、当日朝を迎えた。

6月23日（日）：大会当日

1 時半に目が覚めたが、さすがに早すぎると思い、しばらくベッドでゴロゴロし、2 時半から活動開始。3 時にホテルのフロントにお弁当を受け取りに行き、部屋に戻って開けてみると…チーン。主食は山菜おこわ、おかずは揚げ物中心のガッツリ系。せっかく準備して頂いたのに申し訳ないが、胃腸の弱い私には危険すぎる代物だったため、まずはおかずを諦めた。そして山菜おこわの山菜を 1 つずつ丁寧に取り除き、具なしおこわにして食べることにした。当然それだけでは足りないので、前日に買っておいたおにぎりと塩どら焼きを追加。



4時半、ホテルのロビーに集合して、みんなと一緒に4時45分のバスで富江会場に。私はBタイプだったので1時間後のバスでもよかったが、なんとなく不安だったので早い便で会場へ。富江会場に着いたらバイクを確認。特に何も問題なかったので、補給食やドリンクボトルをセット。古賀さんからフロアポンプをお借りして9気圧に。あとはAタイプのスタートまでみんなでワイワイ話しながら過ごしつつ、エネもち、バナナで栄養補給。

7時のAタイプスタートを応援し終えたタイミングで、ワセリンをトライスーツ内の股部分にたっぷり塗って（乗せて?）、ランで擦れる脇周辺にもしっかり塗ってからウエットスーツを着た。首回り、足首周りにもワセリンを塗って、キャップとゴーグルをもって最終レジストレーションへ。アングルバンドを受け取って左足に巻き、準備完了。

<スイム>

ウォーミングアップ時間が短いことはわかっていたので、アップ開始からすぐに心拍を上げることを意識。水温は冷たすぎることもなくいい感じ。スタート時刻が近づくものの、樫原さん、重原さんとしゃべりながらリラックスして待つ。作戦は第 1 ブイまでに集団の前に出て、いい感じの選手がいたらついていく、いなかったらしっかりヘッドアップしながらマイペースで進もうと考えていた。スタートのホーンが鳴って気持ちよくスタート。第 1 ブイまでにたいしたバトルもなく予定通り集団がバラけて、左側に 1 人の選手を発見。とりあえず様子を見ながらついていくことに。普段のプールスイムでは呼吸は 4 ～ 5 ストロークに 1 回だが、海では 2 ストロークに 1 回、波の問題がなければ右呼吸固定でいつもの感じで泳ぐ。ときどきチラッとヘッドアップしてブイと目印の選手の位置を確認。第 2 ブイを回ったところからかなりの波だった。身体全体が波で上下に動き、タイミングを間違えるとヘッドアップしても何も見えないし、呼吸も波のタイミングに合わせないと海水を飲むことになるレベルだった。これまでのレースでも一番コンディションが悪かった気がするが、これは自分だけではなく、全員が同じ状況なのはわかっていたので、淡々と進む。途中、目印にしていた選手がなぜか全く違う方向に進み始めたので、無視してヘッドアップしながらブイを確認しつつ進む。意外と流されることもなく自分の進みたい方向にしっかり進めていて、無駄に距離を泳ぐこともなかったように思う。ただ、波の影響でブイも横倒しにな

っていたりしてかなり見えにくかった。第4ブイを回った後は波の影響を感じることはなく、蛇行することなく思いのほかあっという間にスイムアップとなった。スロープを小走りで登っていると、Zing²の村山さんから「久保さん、速い」と声をかけてもらった。ちなみに、これまでどのレースでも必ずレース前に摂ったゼリーやジェルなどをスイム中に撒き餌として海の生き物たちにおすそ分けしていたが、今回はそれもしなかった。

スイム 0:31:01 3位

<バイク>

スイムアップ後はスムーズにトランジションへ。いつも通りヘルメット、靴下、バイクシューズ、ゼッケンベルトを装着して、ウエットスーツとキャップ、ゴーグルをトランジションバッグへ放り込む。バイクをラックから降ろしてバイクスタート地点へ。バイクスタートと同時に左手首のガーミンを見ると、なぜか動いていない。スイムスタートで確実に計測開始したはずだったが、スイム中にボタンを押してしまったか何かで良くわからない状態になっていた。スイムのデータは諦めて削除、改めてデュアスロン設定に変えてスタート。

バイクはとにかく頑張らないこと、しっかり補給を摂ることの2つを意識。特にトルクをかけたペダリングは極力避けてケイデンス 80~100rpm で維持していくことを心がけた。バイク 20km ごとに MagOn ジェル 1 個、その間で食べられそうなタイミングでライスピュレを摂取。ドリンクは 10km ごとに 1 口ずつ飲み、水は基本的には身体にかけることとした。この計画はほぼ順調に遂行できていた。バイクスタートからしばらく進んだ地点で誰かが軽トラにバイクを積み込んでいた。よく見ると池形さんだった。後でわかったことだが、パンクだったらしい。その後、坂を登っていたら車内でにこやかに手を振る池形さんを乗せた軽トラに追いつかれた。調子が良さそうだったのでとても悔しかったことと思う。

それから先、平坦は official 髭男 dism の「115 万キロのフィルム」を口ずさみながら淡々と、登りはさっさと DH ポジションを諦めてアームレストを握って軽いギアでクルクル回して、下りは安全第一で…と意外なほどトラブルなく進んでいった。ただ、今年の風は強烈だった。干拓地での練習で向かい風には慣れていたつもりだったが、やはりつらい。干拓地の向かい風の時に、重いギアでしっかり踏んでも全然進まず、軽めのギアでケイデンス高めでいった方がよかった経験を思い出し、それに倣うことにした。沿道からは「頑張れー」という声援を数えきれないくらい頂いたが、その度に「ありがとう。でも頑張らないよ〜」と思いながら進んでいった。途中、沿道の応援の人に毎回近づいていく選手がいた。近くに行ったタイミングで「皆さんに声かけてらっしゃるんですか？」と聞いてみたら、「ちょっと喋っていいですか？実は、今朝スタート前に宿にヘルメットとバイクシューズを忘れてきたんです。それで取りに戻ろうと思ったんですが足が無くて、DNS かと思ったときに、そこにいたおばちゃんが“車ば出しちゃるけん”と言ってきて、その車に乗せてもらって取りに行って、スタート地点に戻ったのが、最終レジストレーション終了 1 分前だったんです。だから、できるだけ地元の方にお礼を言いたいと思って」と教えてくれた。“感動的〜”、“超いい人やん”と思ったものの、ヘルメットもバイクシューズも忘れてくるって、荷物の少なさに違和感はなかったのか？と疑問を感じた。しかもヘルメットは後部が長めでかさばるはずのエアロタイプ！もちろん問いただしはしなかったが。このジェントルマンなのかうっかりさんなのかかわからない選手とお別れしてから、特にトラブルもなく順調だった。それでもだんだん辛くなってきて、途中で心が折れそうになった時、池形さんやながもんさんが応援してくれていた。辛い場

所がわかっている人たちのありがたい応援。笑いたいような泣きたいような不思議な気分だった。

バイク後半も“頑張らずに淡々と作戦”は順調だった。それまでに何人かの A タイプのチームメイトとすれ違ったり、チームメイトを抜いたりしていたが、後半で同じ B タイプの鮫島さんに抜き去られた。速かった。あっという間に見えなくなったが、不思議と焦りはなかった。他にも同じエイジカテゴリーの選手にも結構抜かれたが、見送った後ろ姿からあまりランが速そうには見えなかったもので、うまくいけばランでキャッチできるかもと思いながら、やっぱり“頑張らず淡々と作戦”を粛々と遂行していった。後半、足が攣ることはなかったものの、ちょっと怪しいタイミングがあったので、その時点で芍薬甘草湯を、故障している足首の痛みがランで再燃するのを予防するために痛み止めを服用。補給もほぼ予定通りに摂取してバイクを終了できた。平均速度は昨年より 1~2km/hr 落ちていたが、おかげで今年はバイクで足が攣ることはなく、記憶をなくすこともなく、バイクのラスト 20km は初めて通るコースのような新鮮さを味わいながら終えることができた。

バイク 4: 29: 24 57 位

<ラン>

バイクを終えて第 2 トランジションへ。可愛いボランティア女子からランギアを受け取って更衣テントに向かう途中も足が攣る気配はなく、「これはいい感じでランがスタートできるぞ〜」とウキウキしながらテント内の椅子に座ってバイクシューズを脱ぐ。目の前の椅子にはスーパーマンクラブの選手が座っていて、「ここで慌てても仕方なかですもんね〜」と言いながら、お互いに相手の様子を伺いながら、微妙にトランジションの手を早めるという小さな戦いが勃発。そしてランニングシューズに履き替えたその瞬間、ついに足攣り魔王が左大腿の内側を狙って襲い掛かってきた。こちらは芍薬甘草湯で応戦。なんとか本格的な足攣りに陥る前にランをスタートしたものの、気を抜くと今にも足攣り魔王が再攻撃を仕掛けてきそうな状態だった。しかも、左手首のガーミンがすぐに一時停止となり、再開してくれない。手動で再開させてもまたすぐ一時停止となってしまう、ペースも心拍も何もわからない状態となってしまった。この先どうやってペースを刻んでいけば良いものかと途方に暮れかけたとき、佐賀の今翔クンが「俺、ガス欠っす〜」と言いながら横をすり抜けていった。これはチャンス到来とばかりに、今翔クンについていくことに。普段の今翔クンのペースは私にとってはオーバーペースだと思ったが、彼はガス欠と自己申告しているので、人を疑うことを知らない無垢な私はそれを信じてついていくことにした。それから 5~6km は今翔クンに先導してもらいながら進んでいたが、途中の登りで再度足攣り魔王の攻撃を受け、残念ながら今翔クンを見送ることとなった。しかし、今年はランに入る時点でポケット付きのゼッケンベルトに交換しており、その中には MagOn と芍薬甘草湯を入れていたので、足攣り魔王の攻撃にはこれらで反撃することができ、完全に攣るという事態からは免れた。そこからは前を走っている選手を見つけては追い越しながら、その時走れるペースで走り続ける作戦に。目の前に選手がいなくなり、だんだん弱気になってきつつあったとき、見たことのある顔が沿道に。Ceepo の田中社長だった。「ガンバ」と声をかけて頂き、もうひと頑張りする気力がわいてきた。エイドではスポーツドリンクを飲んで、紙コップでもらった水を身体にかけるというのを繰り返した。途中、シャワーヘッドのついたホースをもったボランティアの方から「かけますか〜？」と聞かれたので、「頭にお願いしま〜す」と言って、頭を出したら、そのまま背中にもかけてくれて、結果的に足まで流れ、そこからは踏み出すたびに“グチャッ、グチャッ”という周囲を不快にさせる音を響かせながら走る事となった。

10.5km の折り返し手前で鮫島さんとすれ違った。バイクでかなり差がついていたはずなので驚いたが、

それでも追いつくのは難しいと思っていた。折り返してすぐの登りに差し掛かった時、前に歩いている鮫島さんを発見。追いついて声をかけると「もう無理っす。久保さん、頑張ってください」と激励された。鮫島さんをパスしてそこからはほぼ一人旅状態に。おそらく 14km あたりだったと思うが、前に選手を発見。追いかけて追いついて…と思ったが、どうも胃の調子が悪く、若干の吐気を感じ始めペースが上げられなかった。いま考えると MagOn もしくは芍薬甘草湯の過剰摂取の可能性もあったんじゃないかと思う（その理由は後述）。そのまま前の選手は見えているのに追いつかない状況の中、エイドで「氷ありますか？」と聞いたら、「あります！どうぞ！」と柄杓（？）で氷をすくって、笑顔で差し出してくれる中学生くらいの素朴な男子が。「いや、袋に入ったやつが欲しいんだけど…」なんて気弱な私と言えるわけもなく、「ありがとう」と言いながら両手でたっぴりと受け取ってしまった。さて、この氷をどうするか…。仕方ないのでトライスーツにザーっと流し込んでみた。これが良くなかった。トライスーツの中で身体の前面を滑り落ちていき、ゼッケンベルトで堰き止められた氷たちは、それからしばらくの間私のお腹を冷やし続けてくれることに。その結果、胃の不調からくる吐気とお腹が冷えたことで顕在化した腹痛との戦いが始まることとなった。ゼッケンベルトをちょっと持ち上げて、トライスーツの裾から氷を放出すればよいことに気付いたのはそれから 10 分以上経ってからだったと思う。

17km 地点を過ぎたあたりから複雑な気持ちになってきた。残り 4km ということは 20 分か 25 分でゴールということで、やっとゴールが現実的になってきたという嬉しさと、もうこのレースの時間はそれだけで終わってしまうという寂しさがごちゃ混ぜになっていた。きつくて、苦しいはずなのに、終わってしまうのは寂しい。私はどのレースでも（ショートでも、バラモンでも）最後の方で必ずこの気持ちを味わっている。そんな気持ちの中、いよいよゴールの五島港公園が見えてきた。沿道のチームメイトの声援に最後の力をもらってフィニッシュに。ゴール直前、女性 MC の声で、「久保慎司選手～、長崎県の選手です。スイム 3 位だった選手で～す。」と紹介され、その時初めて 3 位でスイムアップしたことを知り、6 時間以上前の出来事なのに改めてスイムの調子が良かったことを実感しうれしかった。今年は妻と子供は来られなかったもので、同伴ゴールはできなかったものの、ゴールテープの先には曾祢さんが待っていてくれた。

ラン 1:46:42 21 位

<ゴール後>

昨年はゴール後、あまりの嬉しさにすぐにビールに手を出すという医療関係者とは思えない愚行に及んだ結果、嘔吐と腹痛に数時間襲われるという経験をしたため、今年はビールは自粛。しかしながら、とりあえずホテルに戻ってシャワーを浴びていたら、ビールを飲んでいないにもかかわらず嘔吐と腹痛・下痢に襲われた。ゴールしてから約 7 時間、ベッドとトイレを往復しながら過ごすという第 4 の種目が待っていた。あまり人様にお伝えすべきことではないのかもしれないが、嘔吐物はまずは MagOn ジェルの色と味、その後少し時間が経ってからは芍薬甘草湯の色と味であった。おそらくこれらを吸収できない胃の状態になっていたにもかかわらず、足攣り魔王に怯えすぎて早め早めに摂取した結果、過剰摂取になってしまっていたのではないかと思う。また、脱水が怖かったため、意識して水分摂取をしたものの、これもまた胃～腸に溜まった状態となってしまう、おそらく腸管から吸収できず嘔吐・下痢へとつながったものと想像する。

今回スイムは絶好調、バイクは頑張らない作戦でやり過ごし、ランで足攣りと胃腸の不調に襲われるという展開だった。カロリー、電解質、水分の補給の種類や量、タイミングが課題であると同時に、足攣り

に対する恐怖感を取り除く必要があることがはっきりしたレースだった。

最後に、ボランティアの方々、運営の方々、五島の住民のみなさん、チームのメンバーや家族といった多くの方に支えられ、この過酷で楽しい時間を過ごさせてもらえたことに改めて感謝したいと思う。

総合

B type Total 147.1km

6: 47: 07

Over All Place N 31

Category Place N 4 M35