

「2018 IRONMAN Taiwan」大会レポート

【開催地：台湾 ポンフー島 開催日：2018年10月7日（日）】

鈴木 まさみ 選手

カテゴリー 2位

<レース結果>

Swim (0.4km)	0:08:21
Bike (180km)	6:01:46
Run (42.2km)	4:00:19
Total	10:19:52
Female 40-44	2nd. place

10月7日（日）台湾のポンフー島で行われた IRONMAN Taiwan に出場しました。

昨年は同レース中、バイク 130km 地点で落車し、鎖骨2か所と肋骨10本15か所の骨折に加えて肺挫傷という大けがに見舞われました。おかげさまで競技に復帰することができ、1年ぶりのアイアンマン・レース参戦となりました。

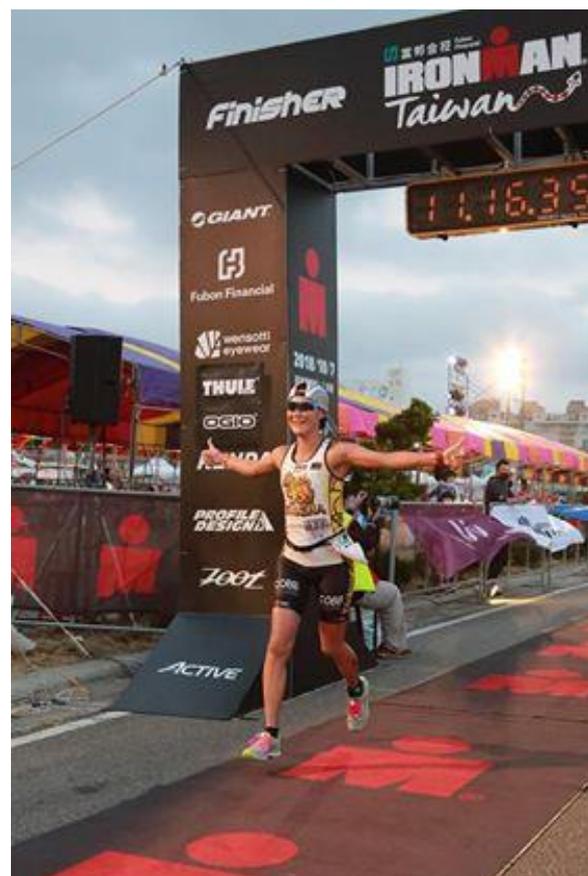
前日から風が強くなり、当日も暴風吹き荒れる天候。

スイムは3.8kmの予定が0.4kmに、6人1組のローリング・スタートが2人一組に変更になるなど、対応力が試されるレースとなりました。外海は波が高くうねりもあったので防波堤の内側を400m。しっかりブイを確認しながらロスなくコース取りすることを心掛けました。

続くバイク180km。昨年の事故の記憶は意外と鮮明に残っており(笑)、怖くないのか？と問われれば「そりゃ、怖いです」というのが正直な気持ちでした。

しかし、トライアスロンに復帰したい一心でやってきたのだから、ここは自分で乗り越えるしかありません。相変わらず風が強く、特に橋の上は風向きがころころ変わり危険度は高かったです。また、市街地では車やオートバイが横道から飛び出してきたり、子どもが道路に走り出きたり、お国柄やその土地の生活習慣に配慮した走りが求められる場面もありました。昨年落車した場所は、私以外にも複数の選手が落車し救急搬送されたこともあってか、今年コースからは除外されていました。

それでも「まずは180kmをしっかりと走り切る」ことを第一目標に掲げて集中してrideしました。



最後のラン 42.2km。バイクでしっかりペースコントロールができたので脚は動きましたが、相変わらず強く吹き付ける風のためになかなか前に進むことができませんでした。ローリング・スタートで、スタート時刻に最大で90分の差がある状況のため、見た目の順位と実際の順位が一致せず、どの選手とどのぐらいの差で競り合っているのかわかりません。自分に今できることをしっかりとやることだけを考え、気持ちが切れないように走りました。

ラスト2km。この時ようやく「IRONMANに復帰できたんだな…」という実感がこみ上げてきました。事故以来、支えてくださったたくさんの方々の顔を思い浮かべながらフィニッシュゲートに続く赤い絨毯の上を走りました。

結果はカテゴリー2位。

1歩及びみせんでしたが、優勝したイギリス人女性もここを目指して努力を重ねてきたことが全身から滲み出ていたので、そういう選手と競い合えたこと、そういう舞台にまた戻ってこれたことが素直に嬉しかったです。また次のレースで、もっと良いパフォーマンスを発揮できるようにコツコツ努力を積み重ねていきたいと思います。



★アスリートエックスの日焼け止めは、パフォーマンス維持・向上の強い味方です★

日頃から、屋外でトレーニングする際には必ずアスリートエックスの日焼け止めを使用しています。アスリートエックスの日焼け止めは伸びがよく、肌に馴染んで白浮きしにくい上に、汗や水に強いので、トライアスリートにとっては理想的な日焼け止めと言えます。

よほど強くこすらないと落ちないので、私の場合はスイム・バイク・ランと、途中で塗り直すことなくレースをしています。

トレーニングや練習が終わり、日焼け止めを落とす際には、アスリートエックスのクレンジングがおすすめです。チューブから出した時点では白いクリーム状ですが、それを掌の上で半透明になるまで擦ってから顔や身体に伸ばし、馴染ませてから洗い流すとスッキリ落ちます。

紫外線を浴び続けることは健康を害することはもちろん、パフォーマンスの低下に繋がることが諸々の研究で明らかになっているので、これからもアスリートエックスの日焼け止めですっきりと紫外線対策をしながらトライアスロンに向き合っていきたいと思います。