

「IRONMAN Australia 2019 レースレポート

TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

開催国：オーストラリア ポートマッコリー

開催日：2019年05月05日（日）

天気：曇り時々晴れ

距離：スイム 3.8km バイク 180km ラン 42.2km 合計 226km

総合時間：11時間19分06秒

エイジカテゴリー（55-59）：9位/94人



2019年のシーズン初戦となる IRONMAN Australia に出場して参りました。

このレースはオセアニア選手権を兼ねており強豪選手が集結する大会です。また 2017年の心臓手術から2年を迎える中で、226kmのレースに挑むのは今回が2回目となります。

そんな自分が世界でどこまで戦えるかとても楽しみでもありました。

レース会場はシドニーから400km北にあるポートマッコリーというリゾート地です。

レース4日前に仲間と共にシドニーからレンタカーで移動。

その後入念にコンディションを整え特にトラブルもなくレースデーを迎える事が出来ました。

それではレースを振り返って参ります。



レース当日は午前 3 時に起床。軽めの朝食を摂り 4 時 30 分にホテルを出発。会場近くまで 800m 程でしたがレンタカーで移動し、バイクの最終準備とウォームアップも無事に終え 7 時 15 分に 226km 先のゴールを目指しスタートしていきました。

スタート方式は IRONMAN では御馴染みのローリングスタートです。

私は最前列から 3 分後辺りからスタートしていきました。序盤のブイを回る所は少しバトルも起きましたが、それ以外は殆どなく順調に距離を積んでいきます。湾内を泳ぐコースの両端にはクルーザーを停泊させ選手がコースアウトしないように配慮されています。穏やかな湾内での 3.8km はとても泳ぎやすかったです。途中上陸するポイントもあり、安全管理が徹底されていると感じました。その後も順調に泳げ、1 時間 8 分で苦手なスイムから解放されました。

【スイム 3.8km : 1 時間 08 分 16 秒 】エイジ 40 位



バイク序盤は市街地を抜けるまでの約 10km は小刻みなアップダウンが続きます。その後フラット基調のコースとなり、片道 45km のコースを 2 往復するセッティングです。序盤の外気温は 20 度を下回っており、暫くの間は濡れたウェアで震えながら我慢の展開に。

その後気温も上昇しウェアも乾き距離を積んでいきます。

市街地を抜けてからは向かい風&フラットの様に見えるコースも若干登っているのか AVE が全く上がりません。折り返し後は追い風基調となり前半の遅れを取り戻すべく AVE を上げていきます。集中力は続いたままで、あっという間に市街地まで戻りこのレースの最大の難所 22%の登りがやってきました。このポイントには途轍もないギャラリーが応援してくれています。

スプロケは 11-25 フロントは 53-39。なんとか 1 週目は降車せずに登り切りました。

でも 2 週目は次のランの事を考慮して降車しようと決めました。

2 週目も我慢の展開に。そしてもう一度やってきた 22%の登りは降車して登り、最後の最後まで集中力は途切れる事なく元気にゴール。しかしタイムは6時間を超える結果となっていました。

【バイク 180km : 6時間 02分 36秒 】エイジ 20位



T2では隣の選手のバックを持ちこんでしまう痛恨のミス。もう一度取りに戻ります。

「ここで慌てても何の得にもならない」そう言い聞かせ、着実に準備を進め最後の 42.2km に挑んでいきます。まずは足の疲労度合いを確認。余裕を感じることが出来たので「ランは最後まで走れる」と確信しました。

時折、同じ筋肉を使わないようにフォームを変えたりして 1km 毎のラップを 5分 20-30 秒で刻んでいきます。エイドではしっかりと補給する事に専念。この時のタイムは 1km6 分を超える時もありましたが、エイド以外は絶対に走り続けるという強い気持ちだけは変わる事はなかったです。走りながら「集中力出来ている」と自分を励ましていた事を覚えています。スタートして 10 時間で日が沈みます。残り 10 kmは暗闇の中で走り続けなければならなくなりました。それでも集中力は途切れる事はなかったです。ラスト 4 km で 4 時間を切れるかもしれない。その後は 2つのエイドは素通りしつつ持てる力を出し切り 4 時間を切るタイムでゴールする事が出来ました。

【ラン 42.2km : 3時間 59分 01秒 】エイジ 6位



心臓手術を 2 度経験した私にとって、今後も永くトライアスロンを続けていくためにはどうすればよいか模索が続きました。その中で定着したのが週間練習量 10 時間でした。(ランは月間 100km 程

度) この練習量なら故障や怪我のリスクも低く、また今まで練習に費やしていた時間をセルフケアの時間に充てる事が出来ると考えたのです。効率的な練習方法で IRONMAN のフルディスタンスを走り続けていこう。そう決心して挑んだ IRONMAN Australia だったのです。結果ランパートで4時間を切る事が出来たのは大きな自信に繋がりました。

レース翌朝、目が覚めた時「今日も生きている」と手を合わす自分がいました。

大袈裟かも知れませんが、私にとってレース翌日の朝が一番怖いからです。

KONA は簡単には行けません。それは挑戦し続ける自分が一番分かっています。

でも今後も週 10 時間の練習量で KONA を目指し続けて参ります。



最後に今回のゴールも決して私一人で達成できたものではありません。

家族、勤務先、サポート頂いている企業各社様、友人、チームメイト、全国や海外にもいる仲間の支えで実現出来ています。本当に感謝の気持ち一杯です。これからも心臓手術をしてもフルディスタンスで戦える事を証明し続けていきます。

そんな僕の姿勢を通じ少しでも何かが伝われば本望です。

次のレースは6月2日の IRONMAN70.3SUBIC です。

昨年と同様、灼熱地獄の中でのレースになると思いますが精一杯戦って参ります。

本当に沢山の応援ありがとうございました。



使用アイテム :

AthleteX サンプロテクト 50+ アンダーベース スポーツクレンジング

レース前に2度塗りし11時間以上に及ぶレースでも効果は衰えませんでした。

勿論遠征期間中も紫外線対策万全にしてコンディションを整えていました。