

# 「2019 IRONMAN Australia」大会レポート

## 鈴木 まさみ 選手

レース日時 : 2019年5月5日(日)  
大会名 : IRONMAN Australia  
大会場所 : ポートマッコリー (オーストラリア)  
レースカテゴリー : トライアスロン (アイアンマン・レース)  
気象条件 : 晴れ時々曇り

総合タイム : 11時間37分23秒  
女子総合順位 : 48位  
年代別 40~44 : 9位

### 使用アイテム

- ・ サンプロテクト 40 (日焼け止め)
- ・ アンダーベース (下地乳液)
- ・ スポーツクレンジング (日焼け止めクレンジング)
- ・ スポーツシャワージェル (ボディソープ)



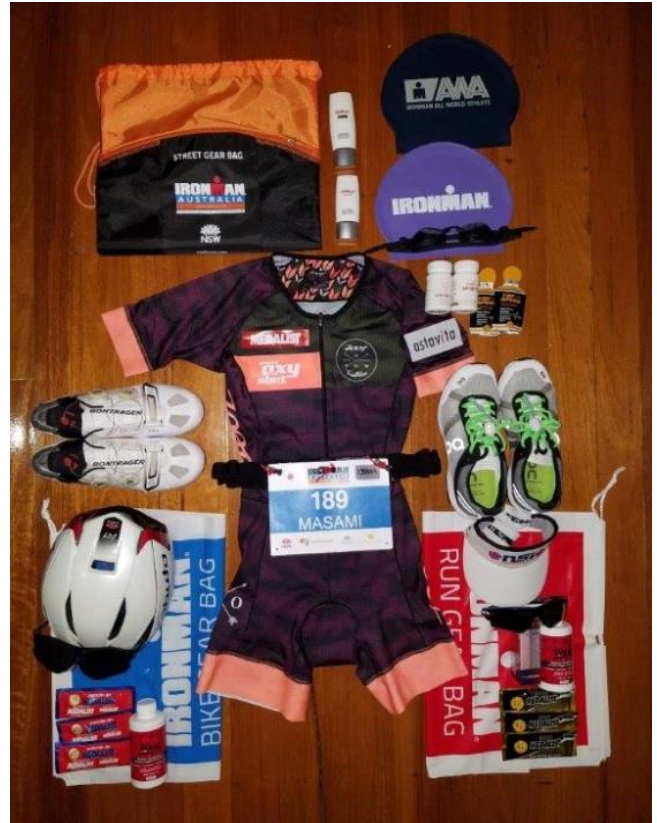
オーストラリアの紫外線は非常に強く、日本の7倍とも言われています。それゆえ、現地で生活する人たちにとって、紫外線をカットするサングラスや帽子が必需品で、皮膚がん予防のためには日焼け止めも欠かせないと聞きました。

アイアンマン・レースでは、10時間以上も紫外線にさらされながらレースをすることになります。何も防御策を講じることなく強い紫外線を長時間受け続けると、間違いなくダメージを受け競技パフォーマンスは低下します。

スポーツ化粧品“アスリートX”の日焼け止めは、水や汗に強く、長時間にわたるアイアンマン・レースでも途中で塗り直す必要がありません。

今回も、顔はもちろん、首、腕、脚と、紫外線にさらされる部分にはすべてアンダーベース+サンプロテクトを塗ってスタート。

レース後はスポーツクレンジングとスポーツシャワージェルで全身スッキリ洗い流すことができました。



<Swim> 1:09:08

前から10列目ぐらいでスタート。波はなくバトルもなし。ほぼ最短距離を泳ぐことができました。現地入りしてから当日朝まで、暇さえあればストレッチで身体をほぐしてきたので、試泳なしでも大きく泳げたよう思います。昨年までは1時間15分ぐらいかかっていたスイムが、11月のマレーシアに続いて今回も70分を切れるようになってきたので、自分としてはまずまずかな、という感じでスイム終了。

<T1> 0:06:36

気温・水温ともに低めで身体が冷えたのでT1でトイレへ。その後、フィニッシュまでトイレ休憩無しでいけたので、T1での6分は合格点。

<Bike> 6:18:08

スタートから10kmまではアップダウンが続くが、その後はほぼフラットなコースなので6時間以内にはバイクを終えたいところ。パワーメーターを見ながら予定通りのペースで進める。補給も計画通りに摂ることができた。携帯していた補給食の他に、エイドでバナナをもらって何度か食べる。アップダウンはあったけれど、下りのスピードを生かして惰性で上ることを繰り返した。100~140kmあたりで睡魔が…。この現象、練習のロングライドでは起こらないし、意図的に再現させることもできないのだが、いくつもレースをこなすうちに自分ではだんだんと原因らしきものが見えてきていたので、あれこれ実験しながら対処（睡魔の原因と対応策はほぼ特定できた）。ようやく145kmぐらいで覚醒に成功したが、覚醒するまでの1時間強はかなりペースが落ちていたので、目標の6時間切りは難しくなったが、最後まで集中して乗ることができた。

<T2> 0:02:21

ヘルメット脱いで、シューズ履き替えて、ウェアのポケットに補給食入れてスタート。

<Run> 4:01:09

10kmを4周回するコース。エイドでは水をかぶり、スポーツドリンクとコーラを摂りながら通過した。通常、7kmぐらいで脚が動くようになってくるが、なかなかその瞬間がやってこない…フォームとリズム、接地、後ろに脚を伸ばすことを考えて走る。20kmぐらいからようやくスイッチが入り、良いペースで走れるようになった。

走路が狭くて走りづらく、なかなか前を抜けない状況もあったが、できるだけペースを落とさないように気をつけて走った。3周目からペースを上げるように心がけ、最後の4周目もしっかり集中して、最後はペースを上げて走ることができた。

トータル 11:37:23

40~44 歳カテゴリー 9 位

女子総合 48 位



総スロット 40のうち、このカテゴリーに割り当てられた Kona slot は「1」。女子は 45-49 に 2 枠与えられただけで、他はすべて 1 枠でした。

ハイレベルなレースであることを承知で、でも「何が起きるかわからない」と、トレーニングもレースも全力で取り組んできたので、Kona はとっても遠かったけど私自身はとてもスッキリとした気持ちでいます。

練習でやってきたことをきちんとレースで発揮できたこと、克服しなければならない課題の解決策をレース中に見い出せたこと、バイクで「下りのカーブ」に対する恐怖心がほぼ払拭されたことなど、これからのレースにプラスになることがたくさんありました。

IM レースにおいて、40-44 歳、次の 45-49 歳のカテゴリーは、女子も男子も強くて速いモンスターたちが集結しているカテゴリーです。努力を積み上げて臨んでも、しばらくは苦戦を強いられ、Kona への道は陰しく簡単には勝てない。でも、それでも「どこかにチャンスがあるのではないか」「なにか強みを見いだせるのではないか」「まだまだ自分はやれるはずだ！」それを信じて、また次のターゲット・レースに向けてコツコツ努力を積み上げていこうと思います。

応援して下さる皆様、いつも本当にありがとうございます。

皆様からの応援を力に変えてこれからも頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。