

## 「第31回全日本トライアスロン宮古島大会」大会レポート

【 開催日：2015年4月19日（日） 開催地：沖縄県宮古島市 気象条件：曇り 】

### <レース結果>

第一ラン 6.5 km バイク 157 km 第二ラン 42.195 km

総合タイム 08:49:09

バイク 05:10:45(1st Run 6.5km 含む)

ラン 03:38:24

総合順位 19位

年代別 2位



今シーズン第2戦となる第31回全日本トライアスロン宮古島大会に出場して参りました。

昨年はバイク130km地点で痛恨のリタイヤ（脱水による）。

その借りを返すべく4ヶ月間しっかり準備しレースに挑みました。

レース前夜、携帯電話に連絡が入り「明日のレースはデュアスロンになる可能性もある」と聞き、その準備もしてレース当日の朝を迎えました。

午前3時過ぎに朝食を摂り、会場には5時前に到着。

風雨の中淡々と準備に取り掛かります。

その後、6時前に大会事務局からデュアスロンへ変更のアナウンスがありました。

予め心積もりしていたので最後の準備も落ち着いて進めていきました。

そして午前8時世界で最も長いデュアスロンがスタートしていったのです。

### <第一 Run : 6.5 km >

第一ランのスタートは慎重に入っていました。キロ4分前後で先頭との差がどんどん離れていこうが気にすることなく、自分のペースで距離を踏んでいきました。

そして無難にこなし60位前後で得意のバイクに移行していきます。

### <Bike : 157 km >

バイク序盤はまだ雨は降り続けていました。

落車など無い様に慎重に、またリラックスを心がけ序盤に固形物の補給食もしっかり摂っていきました。

新たに加わった伊良部島周回した頃には、雨も上がり始め「ようやく楽し



いレースになる」とワクワクしながら宮古島の周回に入っていました。

その後、池間島に入る手前で35位と聞き、「何時の間に選手を抜いたんだろう？」と不思議に思いながら、前をいく選手をひとり、またひとり抜いていきました。

池間島を周回してからは猛烈な向かい風に変わります。ここでは力まないフォームで、また心拍も上げ過ぎずに無難に東平安名崎まで距離を積んでいき、灯台を折り返した頃からアタックを開始。

ここからも殆ど一人旅で、ほんと楽しいまま157kmのバイクを終えました。冬場インドアトレーニングで短時間集中トレーニングの効果が見事に発揮できたバイクレグでした。

バイクゴール後バイクラックまで走っていると、「只今23位の室谷選手です」と聞こえてきました。

「ここまで順位を上げてたのか？」そしてひとりきりのテントの中でランの準備を済ませ、

「よし」と自分に気合いを入れて42km先のゴールを目指しスタートしていきます。

#### <第2 Run : 42.195 km>

序盤からしっかり足が動き、積極的な走りで集中力を維持していきます。

往路は完全向かい風。この風のお陰で暑さを感じることもなく、かすかに見える前の選手を追いかけていきます。

その後折り返しに近づいてくると、トップ選手とすれ違っていきます。

このチェックで過去最高位にいることが確認出来ました。

そしていよいよ折り返し。この時点で20位と告げられました。

ここからは追い風基調で少し暑さを感じましたが集中力は途切れません。

しかし、25km区間の急坂を登り切ったとき、左ハムスに猛烈な痙攣が襲ってきました。

走ることをやめて必死にストレッチをして回復させます。

過去の成功例と同じ量の塩分を摂っていたのに、それ以上に発汗量が多く不足していたのでしょうか。

たまたま並んだ前にいた選手（友人）が塩タブを分けてくれました。

それで復活した僕は、これから折り返しに向かうチームメイトや仲間たちと声を掛け合えたことで更に集中でき



たと感じています。

ゴールまで残り5kmで18位まで順位を上げましたが、また残り2kmで抜き返され、ちょうちんが連なったメイン道路まで帰ってきました。

残り1kmです。

ここからは前を追わず敢えてスピードを緩めました。

4ヶ月に渡ってこのレースのために時間を費やしてきた事や、昨年のDNFの事、そしていつも応援してくれる家族、スポンサー様やチームメイト、全国の仲間の事を思い浮かべながら競技場に入るスロープでガッツポーズ。

待っててくれたみんなにハイタッチして、残り300mを笑顔で走り切り、1年振りのゴールテープを握り締めることができました。



今年53歳になる私ですが、まだまだ工夫次第でやれそうだと実感出来た会心のレースでした。

アミックグループ様から提供頂いている「Athlete x」は雨の中でのレースでしたが、天候が急変しても大丈夫な様にアンダーベースと+40を使用しました。化粧品としては過酷な条件にさらされますが、ゴールまで全く落ちることはなかったです。本当にクオリティーの高い商品です。

そしてサプリは「アスリートカルシウム」をスタート前、バイク中、ラン序盤に摂りました。シトリック V3000はバイクのスペシャルボトルに1袋使用しています。

8時間49分に及ぶレースも最後まで集中力が続いたのも、「AthleteX」「アスリートカルシウム」「シトリック V3000」なしでは語れません。

本当に感謝申し上げます。

5月はショートディスタンスの石垣島大会に出場を予定しています。

今後共よろしくお願ひ致します。