

「2016IRONMAN World Championship」 レースレポート

【 開催日：2016年10月8日（土） 開催地：ハワイ島 KONA 】

TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

<レース結果>

距離 : Swim 3.8km / Bike 180km / Run42.2km

TOTAL TIME : 11:20:35

Age 50-54 DIV RANK 96位 (日本人5位)

□スポンサー、サプライヤー

1.Panasonic

2.バイク：CEEPO KATANA2016 (HINO サイクル)

3.タイヤ：Panaracer RACE Lタイプ (Panaracer)

4.レースウェア：Zoot (スタイルバイク)

5.シューズ：On クラウド (On ジャパン)

6.アイウェア OAKLEY RADAR ROCK (金栄堂)

7.ストップウォッチ：ガーミン 920XTJ (サクセススタイル)

8.日焼け止め：AthleteX (株式会社アミックグループ)

9.シューレース Greepier Laces (株式会社 SUNNY FISH)

10.補給食 ここでジョミ (大雄産業)

□遠征期間中の補助食品

11.サプリメント：Astavita (アスタリール株式会社)

12.プロテイン：TRAN (ネットプランニング)

13.アスリートカルシウム シトリックV3000 (ユニカル)

□遠征期間中のグッズ関連

14.イオンドクター (ジェイ・エス)

15.ロングソックス (2 XU)

16.On アパレル (On ジャパン)

17.試泳時のみ：島ぞうり (彫人)

18.老眼 (オークリーMNP) (金栄堂)



5年前まで夢舞台だった IRONMAN World Championship

この舞台に5年連続でゴールテープを切れた事を素直に喜びたいと思います。
それでは長い一日を振り返って参ります。

レース5日前の10月3日、関西ーホノルル経由でKONAに降り立ったのは午後2時。
過去経験したことのない涼しさを僕を迎えてくれた。

早めに現地入りした事で、全てに余裕を持ってイベント参加や準備が出来た。
またアクシデントも多々あったが、冷静に対処出来たのは行動を共にしてくれた仲間たちの存在あってこそ。本当に僕は恵まれていると感じながら8日午前6時55分キャノン砲の合図と共に長い一日に挑んで行った。

【Swim】 01:08:06



男女プロがスタートしていく中、ストレッチしながらレース展開をイメージする。
スイムスタート15分前に仲間たちと入水し、いつものタイヤバリアに向かってアップ。
先ずここで心臓に挙動を感じた。

「えっ！まじか？」タイヤにしがみ付いた後は兎に角リラックスを心掛けた。

隣にいた最年少で出場した19歳のシュンくんの笑顔に助けられた。

でもここでまたもやアクシデント発生。

防波堤に足をつけて体を安定させようとしたら、足の裏がチクッ！

すぐさま確認すると防波堤には昨年まで全くいなかったウニが無数にいるではないか。

幸いにも痛みはさほど無かったので安心した。

今年は波も穏やかだった。

スタート1分前にタイヤから離れ選手をかき分けて先頭までたどり着く。音楽が止むと数秒でスタートだ。その間にストップウォッチを作動。間もなくキャノン砲から「ドッカーン！！！」慌てず冷静にスタートしていった。

スタート後200m程バトルがあったがそれ以降はゼロ。

本来ならブイを右に見ながら泳ぐはずだが、僕はブイを左に見ながら泳いでいく。

スタート位置から沖に出ていくに連れて透明度が増し、前方や横方向の選手がはっきり見えてくる。いいペースメーカーを見つけ付いていく。

「もう心臓は大丈夫だ！」

沖に出ると多少のうねりを感じたが順調に距離を積んで行けた。そしてあつと言う間に折り返しへ。これは5年目で初めて感じたものだった。
折り返してから丁度良いペースメーカーが現れそれに付いていく。
僕の後ろもずっと付いてくる選手がいた。足に触れてくるからね。
でも最後まで集中力は途切れることなくスイムアップ。時計を見ると1時間7分台。
興奮した。5回目のハワイでベストタイムだったから！（実はみんなタイムが良かった（笑））
海水を丁寧に洗い流しトイレを済ませ、「レースはこれからだ！」と言い聞かせ得意のバイクに飛び乗った。

【Bike】06:03:07



バイクスタート後は、先ず心拍を整えることに専念。
クアキニハイウェイを上って一回目の折り返しポイントまでリラックスモードを続ける。
選手に抜かれても坦々と駒を進め、最もギャラリーが賑わうパラニロードの急坂を登ってメインのクイーンKに入った。
ここからは暫く追い風基調だったが、逸る気持ちを抑えて順調に距離を積んでいく。
50kmを過ぎた辺りからは向かい風が変わる。前面投影面積を極力減らしたフォームで粘っていく。この辺りではかなりの選手がドラフティングを取られていた。
補給もしっかり摂れている。AVEはこの時点で35km/hを上回っていた。クイーンKから270号線に入ると更に向かい風が強くなってきた。
でも例年吹くコナウインドとは風向きが異なり、猛烈な横風も無かった。

その分ペダリングに集中出来ていたが、80km過ぎた辺りから上半身のパワーを伝えられなくなってきた。

「腰が痛い」こんな事って過去に経験がない。

DHポジションも取れなくなってしまった。ここから残り100kmもある。

涙が出た。

でも「最後まで諦めるな」と言い聞かせ、ようやくハヴィ折り返しポイントに。

ここからは一旦下り基調と追い風。これに助けられてクイーンKまでなんとか戻ってきた。後50km弱！ここからまた向かい風に苦しみながらもなんとかKONAの街まで帰ってきた。

5回目のハワイにしてワースト記録。

どんなにコナウインドが吹いても5時間30分台で帰ってきたのに、今回は6時間を少し回っていた。

バイクから降りた瞬間、いつも何も感じない腰と骨盤周りの筋肉がパンパンになっている事に気付く。DHポジションを取れなかったら全く違う筋肉を消耗してしまったようだ。ランは走れるのだろうか？一瞬脳裏をよぎった。

【Run】 03:59:16

T2では例年の倍近い時間をかけて筋肉疲労を回復させる事にした。

そして徐々にランに適合するはずと言い聞かせてテントを出た。

でもいつものランが出来ない。

キロ5分30秒が精一杯。完全に腰や骨盤回りの強張りがフォームを崩している。

1マイル毎にあるエイドで痛む部位を冷やす。これに時間を要した。

「次のエイドまでは歩かない！」そう決めてペースは上がりずとも必死に走った。

アリイドライブの折り返しポイントで今回のゴールは日没を覚悟した。

それでも自分はどこまで粘れるか、こういった場面は今後も必ずやってくる。

いかに自分を前に出せるかを意識しながら走り続けた。

そしてパラニロードの上り坂に入った頃には、少しずつ走れる身体に戻り始めていた。

「この激坂は歩かずに走りきろう」昨年歩いた激坂を今年は走り切れた。

クイーンKに入ってからいつもの走りに戻り始めてきているのが実感出来た。

そしてエナジーラボの手前にあるエイドでトイレに入り気持ちを切り替える。

「日没までに帰ってみせる。」

精神力が試されるエナジーラボに入っていった。

前だけを見て一步一步進んでいく。折り返してスペシャルニーズバックを受け取った。これが効いて一気に蘇った。

その後もエイドでは身体を冷やすため時間を要したが、それ以外は選手を抜く一方だった。

これがまたパワーになった。

35 km地点で右を見ると太陽がもう少しで水平線に沈むのが見えた。

「諦めるな！」

バイクとラン序盤で使い切れなかったパワーを出し切ろうと決めた。

クイーンKを右折してパラニロードに下っていく所で残り2 km。

まだ辛うじて明るい。

残り2 kmは4:30 4:15で走っていた。



夢中に走っている中でも、今日一日を思い出しながら走っている自分に気付く。

この日のためにいろんなことも犠牲にしてきたし、沢山の方々に応援していただいていることを噛みしめながら走り続けた。

アライドライブまで戻ってくるともう500m程

苦しみから解放されると思えた一方で、これで終わってしまうという寂しい気持ちが交錯していた。

フィニッシュゲートをくぐると、

「You are an IRONMAN」のアナウンスが入ってきた。

この瞬間を得るための1年が終わった。



ケアンズ以降不整脈で悩まされ思うように練習を積む事が出来なかったが、それでも最低限レースで戦える身体は作ってきた。恐れる事など何も無かった。

結果、腰痛が出て思うようなレースは出来なかったがラン後半の粘りが健在であったことは収穫だった。

どんなアクシデントがあっても決して諦めない心

それが僕のブログやF Bを通じ一人でも共感してもらえたら本望だ。

トライアスロンというスポーツに出会って15シーズン目が終わった。

また来シーズンも KONA の地を踏めるように精進を重ねる。

持病を抱えていてもそれを克服しながらね！

今年1年も応援し続けてくれた家族、友人、チームメイト、仲間、そしてスポンサー、サプライヤー様ほんとうにありがとうございました。

2016/10/18

BigLake

室谷浩二