

レース名： IRONMAN World Championship

開催国：ハワイ島 KONA

開催日：2018年10月13日（土）

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04分44秒

エイジカテゴリー（55-59）：48位/140人



今シーズンの集大成となる IRONMAN World Championship に出場して参りました。

世界中のトライアスリート誰もが憧れる IRONMAN の最高峰レースに、今回で 6 回目の出場となります。

昨年は 2 度の心臓手術を受け、トライアスロンを諦めかけた時期もありましたが、またこの舞台に戻れた事に感慨深いものがありました。しかも今回のレースは 40 周年と重なっており運命すら感じた次第です。

今年はレース 6 日前に仲間と共に現地入りし、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 時にホテルを出発。会場近くまで応援部隊に送ってもらい体力を温存することが出来ました。

そして最終準備とウォームアップも無事に終え 7 時 05 分に 226km 先のゴールを目指しスタートしていきました。



幸いにも最前列から 5 列目辺りからスタートした事もあり序盤のバトルも殆どなく、また前日まで濁っていた海もようやくいつも透明度に戻っていました。サンゴ礁や熱帯魚を見ながら順調に距離を積んでいきます。1000m を超えた辺りで横から徐々に先行する選手を発見しました。このスピードなら付いていけると判断。彼の後にピッタリと付きあつという間に折り返しへ。折り返し後、一瞬彼を見落としましたが、また彼が現れてくれたので結局ゴールまで引っ張ってもらい予定通りのタイムでスイムアップする事が出来ました。小さくガッツポーズして T1 へ。しかしここでやらかしてしまいました。暑さ対策で準備しておいたアームカバーをつけるのを忘れてしまったのです。気を取り直しバイクをスタートさせていきました。

【スイム：3.8km 1時間11分26秒】



バイク序盤は市街地を周回し一旦 6km 程南下した市街地に戻ってきます。

そしてクイーン K ハイウェイに入ると折り返しのハヴィまで KONAWIND との闘いが待っているはずでした。ところが今年はそよ風しか吹いていません。



遠くに見える海面を見ても風状態。これは最後まで吹かない可能性が高いと思いました。

よって序盤は敢えて様子見の作戦へ。国内レースでは想像出来ないくらい沢山のアスリートが抜いていきます。でも冷静に決して無理せず、エイドでは水で身体を冷やしながら距離を積んでいきます。そして折り返し手前 80km 地点辺りから様子が変わってきました。私を抜いていった選手たちを捕まえ始めるのです。

折り返しからはほぼ抜いていく展開に。ワイコロアのヘリポートまで戻ってくるとあと 40km 年間練習量の約 80%がインドアで、しかも 100km 以上実走しない僕でも 140km を越えてもまだまだ元気でした。140km を過ぎるとスコールに遭遇。これで少しでも身体を冷やしてくれたと思います。このまま無事に元気に KONA に戻ってきました。

この時点で足には余裕を感じたので「ランでも走れる」という感覚を持ちながらバイクを終える事が出来ました。このバイク終了時点でも僕の心臓機能は全く大丈夫でした。

【バイク 180km : 5 時間 23 分 24 秒】

トランジションtent内では時間に余裕を持って事を進めました。

これからの 42km の走り次第でタイムや順位ががらりと変わってしまうことを経験済だからです。序盤は飛ばさず様子見。1Km 毎のタイムも見ません。それよりも集中力を持続させることに注力して行きました。10 kmポイントで AVE は 5 分 40 秒/km 足取りもまだ大丈夫。クイーン K ハイウェイに入っても順調でしたが、ここからアップダウンに少し心臓に負荷がかかり安全のためウォーキングに変更。これを繰り返しながら我慢のレース。折り返しを過ぎても足はまだ残っている。懸命に力を振り絞りました。

「日が沈むまでに帰りたい。」その一心で懸命に前を向いて走りました。

そして日が沈むまでに帰って来れたのです。

目標の 10 時間台は無理でしたが、2 度の手術した心臓は 226km の距離を耐えてくれた事が何よ



り嬉しかったです。

今年はゴールで「帰ってこれた〜！」と叫びたかった。これも実現出来ました。

【ラン 42.2km : 4 時間 19 分 33 秒 】



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、友人、サポート頂いている企業各社様 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ました。こんな私を励まし続けて頂き本当にありがとうございました。

そして心臓手術をしても 226km のレースで世界と戦う事が証明出来、同じ病で苦しんでおられる方々に少しでも勇気を与える事が出来ていたら本望です。

最後に私は今年で 17 シーズン闘い続けていますが、情熱はこれっぽっちも冷めていません。

むしろより明確な目標が出来、それに向かってまた精進を重ねていく所存です。

次のレースは 1 ヶ月後の IRONAMA70.3 厦門です。

世界中の強豪が集まってくる事は承知しています。でも最後まで諦めない走りをしたいと思っています。本当に沢山の応援ありがとうございました。

2018/10/23

室谷浩二



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10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。