

Ironman セントレアレースレポート

トライアスロン 平柳美月選手

レース名： IRONMAN70.3Dubai2020

開催地： 愛知県知多半島

開催日： 2020年10月18日（日）

順位：エイジカテゴリー(25-29歳) 1位 / ironman70.3 世界選手権のスロット獲得

【はじめに】

今回のレースは、バイクコース上にて選手同士の大きな正面衝突事故が起きたため、バイクパートは途中で中断となり、ランからのリスタートとなりました。

<https://news.yahoo.co.jp/articles/c9ed37def40cb494040c1202a1bc5dca73b9a09e>

【リザルト】

▶順位：エイジ(25-29歳)1位

ironman70.3 世界選手権のスロット獲得

▶タイム

スイム 1.8km 0:40:29

T1 4:52

バイク 90km(事故により途中で中止)

T2 計測無し

ラン 20km 1:24:30



【試合前】

10月13日(火)にレース前最後の追い込み練習を行う。朝スイム 3700m、昼バイク 150km(子ノ権現ヒルクライム含む)、夜ランスピード練習(1000m-6000m-2000m)を実施。レース前最後に自信をつけることが出来たが、この日の疲労がレース直前までなかなか取れず、少しやりすぎたことを反省する。このメニューはせめてレース一週間以上前にやるべきでした。

【スタート前】

レースのターゲットタイムは5時間切り。

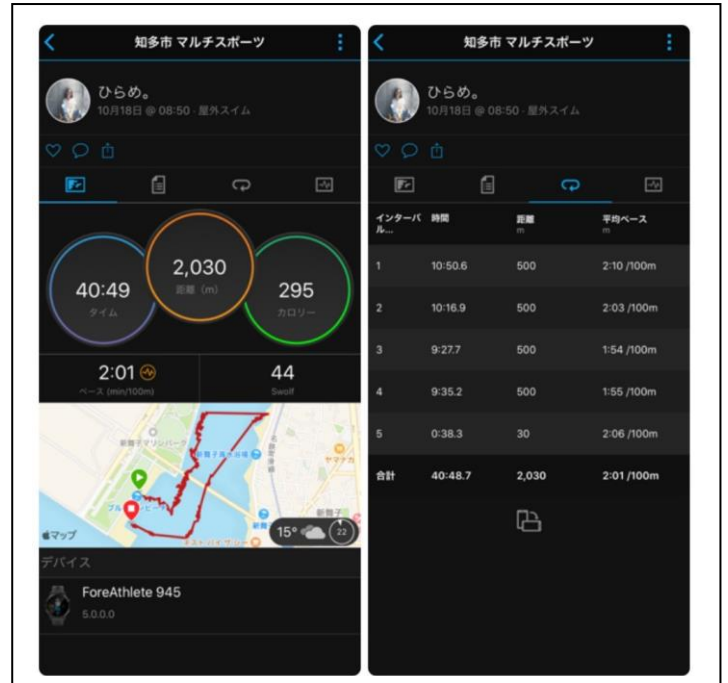
(スイム：35分、バイク：2時間45分、ラン1時間30分)

スイムの準備を終えスタートを待つ。コロナの期間中、目標地点が不透明なままトレーニングを続けてきた中、こうしてレースのスタート地点に立てる喜びに感極まって、スタートする前から涙が溢れてしまいそうでした。緊張と、ワクワクと、ワクワクワクワクの中でスタート。

【スイム】

スイム目標タイムは 35 分。

序盤は順調に進むものの、途中からブイが見えなくなる。流れに逆らって必死に泳ぎながら、泳ぐ方向が分からずに前の選手を見ながら泳ぐ。後ろから女性選手に抜かされ焦り、泳ぎ方を忘れる。半分の位置でいったん陸に上がって U ターンするコースで、その時点で 23 分経過。目標タイムは 17 分で、5 分以上遅れていることにさらに焦る。後半はブイも見やすく、落ち着いて泳ぎペースも上げられ反省の多い 40 分でスイムアップ。



【T1】

トランジションはもたつく。バイクグローブがなかなか着けられず。今回カメラの密着もついていてトランジションも撮られていたのももたついているのが恥ずかしくさらに焦る。急げっ急げっ、、いってきまーす！とひとりしゃべりながらバイクへ。

【バイク】

バイク目標タイムは 2 時間 45 分(Ave32.7km/h)

1 周 12.9km を 7 周するコース。THOMPSON で出る最初で最後のレース。

乗って走り始めたときの喜びと感動でまた涙する。ああ、やっと、、嬉しい、、、

ミドルは後半キツくなると分かっているので最初の 1~3 週のうちは冷静に、140W 程度にパワーを抑えて、コースを把握しながら走る予定で。ほとんど踏まずに 33~34km/h で走っていたのでとても良い感じだった。が、ここで事故が起こる。

【事故中】

バイクコース上で大きな転倒事故が起きる。

わたしは 1 周を終えて、2 周目に入って 1/3 ほど、17km 地点あたりでの出来事でした。

狭いコースのため、選手は全員一時レースを中断し緊急車両を通せるように待つ。

事故現場近くで停止したため、状況がなんとなく見える。心肺蘇生をしているのが見える。

心配で胸が苦しくなる。ウェアがまだ濡れているのでとにかく寒く、凍えながら指示を待つ。再開される可能性はあるので、集中力は切らさずに。

【移動】

バイクは中止、ランは計測することになる。

選手全員、徐行でトランジションまで移動。ランの準備が出来た選手から随時スタート。

【ラン】

目標タイムは1時間30分。

細かい折り返しの多い走りづらいコース。とにかく攻めて走ると決めてスタートする。

後半絶対苦しくなるし、足が上がらなくなるけど、それでも4'20"/km以内で走り切るつもりで。

アップダウンと、不整地(石ばかりでかなり足場の悪い砂利道、柔らかい土の道)のコース部分で足にダメージをうける。前半10kmまでは順調だが、後半一気に足が重く、上がらなくなる。

前回のハーフマラソンの反省を生かし、足が上がらなくなってからも前傾姿勢を保ち、ストライドを狭めないように腕を振って走る。後半10kmはとにかく苦しかったが、歩いている選手や足が攣ってしまった選手に声かけながら、パワーを弱めずに走る。最後は笑顔でゴール

【ゴール後】

感動で涙が止まらない。

大会を開催してくれたこと、レースを無事に走れたことに本当に感謝の気持ちでいっぱいになった。

走れてよかった。本当によかった。

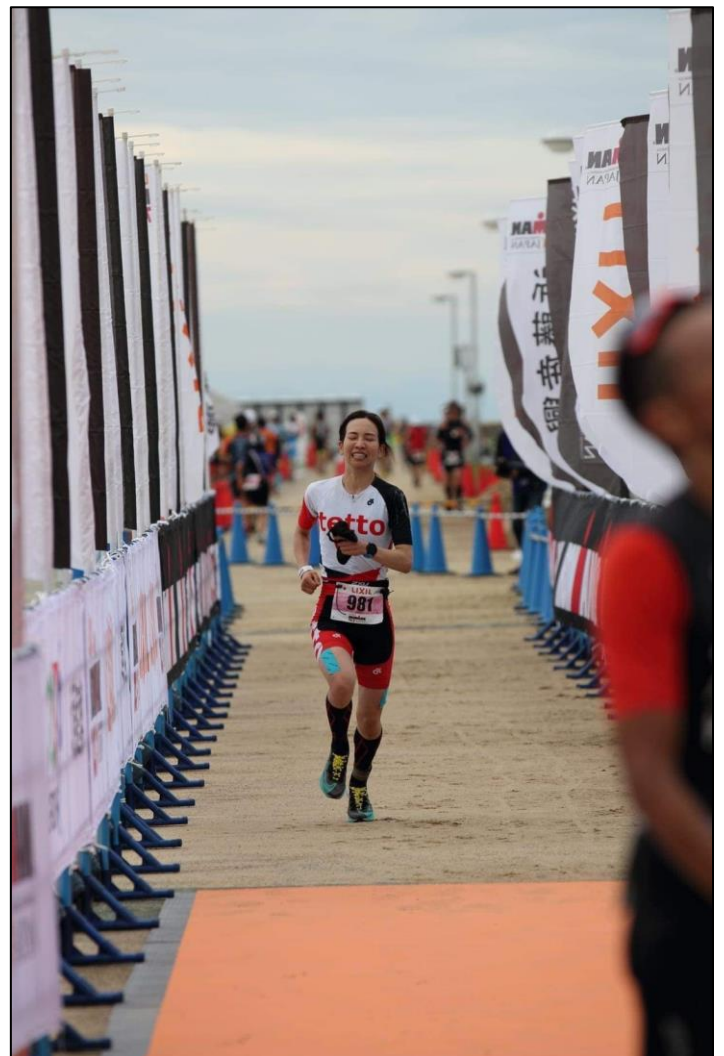
そして、悔しかった。わたしはまだまだだと思った。

わたしより速い選手がたくさんいた。

もっと速くなりたい。強くなりたい。

また次に向けてがんばろう！

そんな気持ちで、レースを終えました。





【課題点】

<スイム>

プールでの泳ぎが海で再現できない。海でのレースに対する焦りや不安が未だに大きい。

来年はトライアスロン以外にも、オープンウォーターの大会などにも出場し、海のレースに対して慣れていきたい。

ヘッドアップもスムーズではなく、目標物を何度も見失ってしまった。日常的にヘッドアップのトレーニングも取り入れていきたい。

<バイク>

今回のレースでバイクを評価するのは難しいが、序盤パワーを押しえようとしながらも気持ちが前のめりになってしまい、ケイデンス数値がいつも以上に高くなってしまったのは課題である。

パワーについてはローラートレーニングで FTP 値を高めていきたい。

(現在 189→まずは 200 へ)

<ラン>

普段の練習の成果は十分に出せた。ただ、まだまだ成長が必要だと感じた。

後半足が上がらなくなってくるので、坂道ダッシュと体幹トレーニングを中心に、太ももを引き上げる筋力を高めていきたい。

【次への目標】

- ironman70.3 世界選手権エイジ入賞
- ironman ロングでの世界選手権スロット獲得

以上