

「2022 IRONMAN World Championship」大会レポート

鈴木まさみ選手

レース報告(2022/10/06 Hawaii)

レース日 : 2022年10月6日(木)
大会名 : 2022 IRONMAN World Championship
気象条件 : 晴れ
場所 : ハワイ州 コナ

○スイム 3.8km 1:19:56
○バイク 180km 6:56:21
○ラン 42.2km 4:50:00
☆フィニッシュタイム 226km 13:24:26

アイアンマン・ワールドチャンピオンシップ(世界選手権)は、毎年10月、トライアスロン発祥の地であるハワイで開催され、世界各地で行われる予選で出場権を獲得した世界のトップ1%の選手が頂点を目指して戦うレースです。

2014年の初出場以来、2015年、2016年と連続で出場したものの、2017年の出場権は獲得できず、2018年の出場権を目指して挑んだ2017年の台湾大会で落車し全治6か月の大怪我。翌2018年の台湾大会で復帰するも結局2位で出場権を逃しました。2019年のマレーシア大会で2位となり、2020年の出場権を獲得。5年ぶりにコナに復帰する予定でしたがコロナ禍のために大会が順延となり、今年3年ぶりに開催された本レースに出場することができました。

世界の頂点を決めるレースにふさわしく、アイアンマンレースのなかでも世界で最も厳しいレースであるこの大会。覚悟と準備をしていたもののやはり一筋縄ではいかず、レース本番ではなかなか思い通りにいかないこともあり、特にコロナ感染のリスクを避けるためにエイドステーションの補給食を食べなかったことでエネルギー不足に陥り、タイムも想像以上に遅く自己ワーストタイムを更新してしまいました。しかし、2017年の大怪我から復帰してまたこの舞台に戻ってこれたこと、今回のレースも事故なくトラブルなく完走できたこと、コロナ禍の2年間もモチベーションを保ち続け良いトレーニングができたことについては、自分自身を評価したいと感じています。

また、コナ特有の厳しさを知っているがゆえに過去3回の自分のタイムを敢えて確認せず(どうしてもそれに固執してしまうので)、その時その状況に合うベストな選択をしながらレースしようと考えていたことは達成できました。レース直後はその内容、結果について納得し、安堵感でいっぱいでした。しかし、日が経つにつれて“挑戦する気持ち”が弱かった気がして、その点について悔しさを感じ始めています。自分の過去のタイムを事前に確認することをあえてしなかったことも反省材料。他の選手と勝負しなくても、過去の自分の記録には挑戦する気持ちがあれば、ここまで遅くはならなかったかもしれません。『どのような目標設定でレースに臨めば、終わったあとに(結果はどうであれ)納得がいくのか?』を改めて考え、今後に活かしたいと思います。

<レース振り返り>

(1) スイム

スタートはイン側、ブイに近いところに位置取り。水温は低めで流れも多少あったように感じる。カテゴリーごと、また女子だけのスタートなのでひどいバトルにはならない。スタート直後は落ち着いて、大きなフォームで泳ぐことを意識した。往路の半分ぐらいまで進むと先にスタートしたカテゴリーの遅い選手たちが落ちてくるのでやや泳ぎづらくなっていく。折り返し付近までくると、今度は後からスタートした速い選手たちが追い抜いていく。復路はやや向かい潮でやや進みづらく、混雑もありペースが上がらない。先は長いので、焦らずにしっかり水を捉えるように意識し、無事にスイムを終了。

(2) バイク

まずは安全第一。ハヴィの折り返しまではどんなに周りに抜かれてもマイペースを貫くことを意識した。道路幅が広いので勾配がわかりづらいが、アップダウンが連続するので踏みすぎないように注意。

観客の応援で盛り上がるパラニロードでテンションが上がりすぎないように注意し、特に下りは慎重にブレーキング、コーナーも丁寧に曲がるように心がける。一旦南下して折り返し。折り返し後、サドル後ろのツールボックスの蓋が開いていることに気づく。乗車しながら蓋を戻そうとしたがスムーズにはいかず、危険なので路肩に寄せて降車、しっかり蓋を閉めてから再出発した。パラニロードを踏みすぎないように丁寧に上り、クイーンKへ。ここからは補給のタイミングと内容に気を配りながらも折り返しのハヴィまでマイペースを保つ。45kmまでは風もなく淡々と進むが、45kmすぎから向かい風が出てきたためエアロポジションを維持して風をやり過ごす。

ハヴィを折り返してしばらくは下りの追い風でスピードが出る。後ろから若手男子エイジが抜いていく。右側の路側帯側にある鉤を踏まないようにしようという思いから、油断するとセンターの方に寄ってしまう傾向にあったのでそこをしながら注意しながら淡々と。向かい風が強くなりアップダウンが続く復路をエアロポジションで耐える。

エイドが右側にあるレースが久々だったこともあり、ボトルをもらうのが少し難しかった。ボランティアが少ないエイドでは受け渡しに間に合わず、貰えずに通り過ぎてしまう可能性が出てきた時だけ止まってボトルをもらった。150km 地点あたりから、暑さと向かい風、上りに苦しめられるが他の選手も同様で、抜かれることはなく皆同じペースで進む感じ。ラスト30kmもそれほど崩れることなく乗れている感覚があったが、抑えすぎたのでやはりタイムは遅くなっている。

(3) ラン

走り出しの状態は悪くない。エイドがどのような状態なのか(感染対策がどの程度取られているのか?)を気にしてしまった。過去大会の経験から、エイドの水や氷は衛生的な扱いがなされておらずお腹トラブルを発症する選手がいるため、冷静に判断しながら摂ることにする。しかし、序盤で固形物を摂ることを躊躇してしまい、それがエネルギー不足→失速→歩く、という結果を招いた。パラニロードの上りまでは走る元気が残っていたが、クイーンKに出た途端に沿道の応援がなくなり、気力が落ちてきた。目印であるエナジーラボがなかなか見えず、さらにメンタルが削られる…こんなに遠かったか?という思いと、補給不足が祟り、「完走するためにはここで少しペースを落とそう…」と思って歩いてしまったことが大きなタイムロスをもたらした。ようやくエナジーラボが見えたと思ったら、手前の太陽光パネルでガッカリ。また元気がなくなる(メンタル弱い)。その奥〜にエナジーラボが見えてきた。やっと辿り着いたか…太陽の沈みぐらいからして、いつもと同じぐらいの時間帯だな…と思いながら、海岸線までの下りを歩いたり走ったり。エナジーラボの突き当たりを折り返したあたりから、なんとか走れるようになってきた。自分よりも圧倒的に上のエイジの選手も歩かずに走っている姿が励みになった。クイーンKに出て、街に戻るひたすら真っ直ぐの道を戻る。ボランティアの数が、例年よりも圧倒的に少ないし、大会スタッフの姿も見られない。沿

道の応援もないし、例年はもらえる蛍光リングももらえない。何かトラブルがあっても誰も助けてくれない…何
がなんでもフィニッシュしなければ、というモチベーションに繋がった。ラスト15km、ペースは遅いながらも歩か
ずに走ることができた。ラスト5kmぐらいで完走できることを確信。パラニロードを下って最後の花道へ。

フィニッシュ手前2kmぐらいから、それまでの苦しさや痛みがすべて消え、とても幸せな気持ちになる。真っ暗な
ランコースを走りながらあれほど「早くフィニッシュして宿に帰りたい」と願っていた気持ちが嘘のように消え去り、
「もうこれで終わってしまうのか…」という思いもあふれてくるのはいつも不思議だ。世界中から集まった人たちが
大きな歓声ととびきりの笑顔で祝福してくれるレッドカーペットを通り抜け、フィニッシュゲートをくぐった瞬間に、な
ぜ世界中のアイアンマンがここを目指すのか、改めてその答えがわかった気がした。またいつか、この舞台に立
るようにひたむきに努力していこうと思う。

