

## 第30回全日本トライアスロン宮古島大会参戦報告

山川 春夫

4月20日開催の全日本トライアスロン宮古島大会に、皆生大会推薦選手として参戦させていただきました。

レース結果は、9時間15分41秒 総合55位（年代別6位）でした。

17日（木）午後に現地入り、空港でレンタカーを借りて宿泊先の東急リゾートへ、到着後は早速、バイクの組立てを済ませ、受付会場へ選手登録と事務局へ挨拶、そして会場ブースを回っていたところ、3回目の出場のノッチと出会い、記念撮影！



その後は、私の調整方法のひとつレース3日前は「鍼で疲労回復」ということで、事前に予約をしている「一心堂さん」に行き疲れをとっていただいた。ここは、トップ級の選手も利用しているところでしたよ！鍼で疲れをとった後は、鳥取県選手団の決起集会！宮古常連の石川道場の行きつけ

店「おふくろ亭」で沖縄料理を沢山いただきレースに向け栄養を注入しました。



18日（金）は、朝バイク30キロラン6キロの調整トレーニングの後、レンタカーでバイクコースの下見、宮古島はフラットコースと言われるが80キロ付近はアップダウンが続く。夕方から開会式・ワイドパーティーに参加、今年は30回目の記念大会とあって例年より参加人数も多いそうです。パーティーでは、皆さん凄い盛り上がりでレースに向けて気合十分でした。勿論、私も気合十分です！



パーティーの後は、石川道場メンバーの宿で二次会となり、鳥取県選手の外、大阪のチーム「SILBEST」のメンバー3名とレースに向けて語りあいました。それぞれが、レースに向けての目標を宣言しましたが、みんな同じようなタイム設定とあって、お互いが牽制しあっている感じでしたね・・・。

19日（土）前日は、10時から同じチーム（皆生トライアスロンクラブ）の仲間、金澤選手とスイム練習、実際のスタート地点か



ら600mの沖まで往復するが途中3回休憩しながらのスィム。

この日は、昨日の酒の影響なのか息苦しくきつかった。普段の調整だと前日はスィムで終わりだが、アルコールを抜くために3k程ランニングし汗を流し明日のレースに備えた。



ホテルに帰ったところ、電報が届いているとのこと、フロントに受け取りに行くと、なんと水曜早朝ライドの仲間からの電報！本当に嬉しく元気をもらいました。



夕食は、野嶋事務局長が視察で入島されたので、応援団も含め再び鳥取県選手が集結し明日のレースに向け健闘を誓い合いながらの食事、ただ選手はお酒を控えているせいか集まったメンバーには似合わない静かな雰囲気！酒は控えましたが食べ物はしっかりいただきました。



## 20日（日）大会当日

4時起床、朝食会場にいけば多くのアスリートが食事！レース当日は、いつも目玉焼き2個を食べて挑むので、この日も勿論いただき、焼きうどんを食べ、フルーツジュースを飲み準備完了！5時過ぎに受付を済ませ、一度部屋に戻り交代でトイレタイム。6時半前にスィム会場へ行きアップ。人が多いため仲間とは別々な場所からスタート。



午前7時スィムスタート。エメラルドグリーンのととても綺麗な海、スタート後は多少のバトルはあったもののそれ程激しくなく意外とスムーズに泳ぐことができました。500m地点位でダイバーが海底から監視しておられるのも確認できました。

2000m手前でタイムを確認すると33分位だったので、計算するとまさかの51分台！？ベストタイムで上陸できるのではと期待しながら陸を目指したが、潮の流れで結果55分台！まあ、当初の予定通りだったので「よし」としてランジットへ行くと、さすがに私の袋の周りには何もなくて（無いはずですよ！トップ選手に並んでのレースナンバーでしたので）自分の袋だけ掛かっているだ



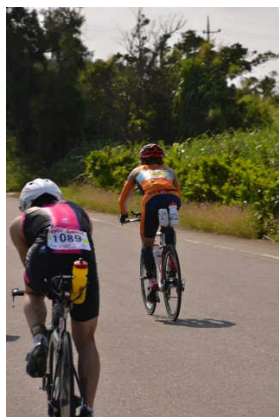
け、直ぐ分かりました。鳥取県選手では家高選手、石川選手、金澤選手に続き4番手でタイムフィニッシュ。

野嶋さんから家高さんが2分半前と伝えられ追う立場でバイクパートへ。バイク15キロ付近で家高さんに追いつき、先行する金澤選手を追う。

レースナンバーが二桁選手は、基本昨年シード権（100位以内）を獲得した選手なので、走行中二桁ナンバーの選手を気にしながらのレース展開。約90キロ地点では金澤選手との差は7～8分差。鳥取県選手の間では、追う立場であり、また追われる立場とあって緊張感を保ちながらのレース。100キロ過ぎからお腹が減り後半ほとんどのエイドで、

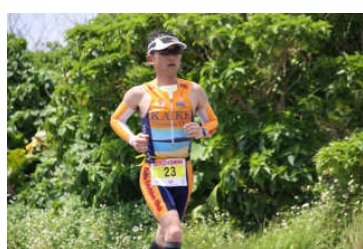


バナナをもらいエネルギー補給！途中、向かい風となった時は、水曜早朝ライドメンバーからの電報（向かい風を友達に！）を思いだし風と友となり頑張れました。



バイクコースは5キロごとに表示があり110キロ辺りからバイクフィニッシュタイムを予想してみると4時間40分を切れそうなペースで、予定以上の展開。結果バイクタイム（トランジットを除く）4時間33分、アベレージ34キロと上出来でバイクフィニッシュ。

トランジットでは、中学生ボランティアがお手伝いしてくれスムーズにランパートへ出たもののやはりまだお腹が減っている（腹が減っては戦ができぬ・・・）ので、ランスタート地点のエイドでしっかりおにぎりをいただき、ランスタート！



ランコースは1キロごとに表示があり、ペース配分を確認しながら走れるのでありがたい。1キロごとにタイム確認してみると4分50秒を切るペースで気持ち良く走れる。途中4分23秒まで上がる場面もあり、もしかして3時間30分で走れるのではと・・・思いながら先行する金澤選手を追う！9キロ地点のエイド

で左のシューズに何か付いている感じ？良く見るとソールの一部が剥げて取れかかっているではないか・・・まだそれほどの距離走っていないシューズなのに・・・！！仕方ないので、剥ぎ取り走ることに！まあ、ソール全部が剥がれなくて良かった。

ラン15キロ手前で金澤選手に追いつき、ここで鳥取県選手トップに立つことができた。しかし、ランはこれからが勝負どころで



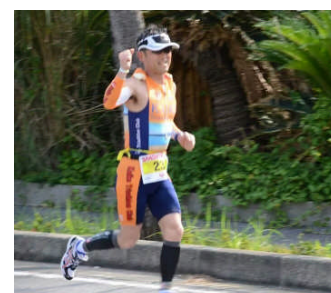
あり、追ってくる選手が気になる。21キロの折り返しまでは、なかなかのペースで走れ



だが、後半に入り、上りもあり21～25キロまでは一気にペースダウン。26キロ過ぎのエイドでスペシャルを受け、後半頑張ろうと思っていたが、まさかのスペシャル取り忘れ！！200m過ぎてから気付き今更、後戻りも出来ず・・・何とか25キロ以降はキロ5分半ペースでカバー！



残り8キロ地点で鳥取県選手の応援団から元気もらい、残り5キロ地点で野嶋事務局長から最後の踏ん張りの激をいただく。ここからは、視界に一人の選手しか見えない状態でゴールを目指す。そして、ゴールの陸上競技場に入ると凄いい声援！最後の直線ではボランティアの方々が太鼓で選手を盛り上げ、最高のフィニッシュを演出してくれる。



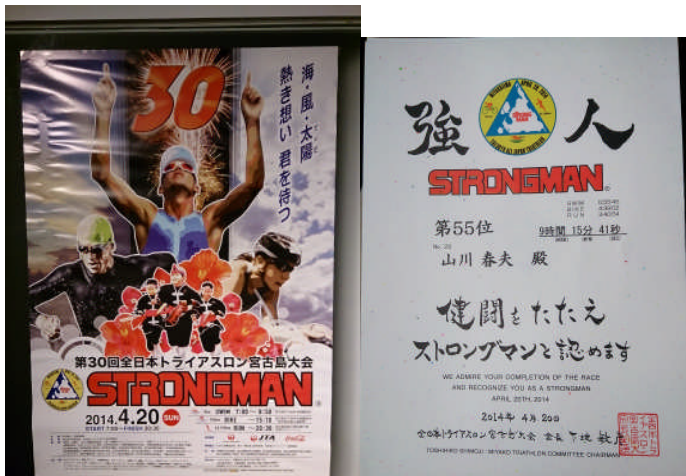
第30回 全日本トライアスロン宮古島大会 2014年4月20日

初の宮古島大会は、9時間15分41秒でフィニッシュ。目標以上の結果が出せました。

今回、普段からのライバルと大会に向け一緒に練習し、レースが出来たことでモチベーションを保つことができました。また、先日の鳥取マラソンで良きライバルが46歳でサブスリーを達成し刺激をもらったことも今回の結果に繋がったことは間違いありません。

皆生大会推薦選手として、知り合ったアスリートにしっかり皆生大会のPRをしてきました。宮古島と皆生は友好大会であります。人気高い宮古島大会は、島あげての祭りのな大会です。ぜひ皆さんチャンスあれば宮古島大会チャレンジしてみてください。

今回、皆生大会の推薦選手として参加させていただき、関係者の皆様には本当感謝申し上げます。貴重な経験をさせていただきありがとうございました。



チャンピオン Benjamin Williams と記念写真

