

令和5年5月2日

鳥取県トライアスロン協会御中

引野 慎也

### 第37回全日本トライアスロン宮古島大会報告書

第37回全日本トライアスロン宮古島大会に参加してきました。前回の2019年大会以降新型コロナの影響で4年ぶりの開催となりました。Swim 3km, Bike 123km, Run 30kmに短縮され、エントリー数も1500人から1200人に縮小され行われました。

宮古島大会へ向けてのトレーニングは年明け1月から本格的にやり始めましたが、屋外での実走練習の好きな私は、山陰地方の厳しい冬は思った以上に屋外でバイクに乗れず、インドアでのワークアウトのメニュー練習に切り替え、例年とは違った形でトレーニング方法のアプローチをしました。インドアでBike練習をして屋外でRun、SwimからのRun等のブリック練習メインでしたが、悪天候でなかなか予定どおりのトレーニングとはいきませんでした。インドアでのBike練習は落車等怪我のリスクがなく、高速域での練習も安全に出来るメリットがあり効率的でした。

#### 【大会3日前】

岡山空港から那覇空港を経由して宮古島へ。  
ホテルにチェックインして直ぐにBikeを組み立てて、ホテルの敷地内を散歩したりゆっくり過ごしました。



#### 【大会2日前】

朝、少し泳いでから受付をする為、ホテルから約6km離れたJTAドームまでBikeで向きました。宮古島のバイクコースを走る事が一番楽しみな為、ワクワク感が薄れると思いコースの下見はしませんでした。往復12kmでBike状態をチェックしました。コロナの影響で開会式、閉会式はなく、受付をして支給品をもらいリストバンドを装着して準備完了。昼からは、ゼッケン7にちなんで7km Runをして縁起を担ぎました。夜は、県外の知り合い

の方々と壮行会ではじけ飛びました。

#### 【大会 1 日前】

朝の内に Swim をして、午後からは Bike 委託を行うが雨が降り出し Bike カバーをかけ、ずぶ濡れになり無事委託完了。21 時前に就寝しました。

#### 【大会当日】

午前 3 時に起床。4 時に朝食を済ませ 5 時頃から準備を開始。ウエットスーツに着替え 7 時のスタートを待つ。今大会よりウエーブスタート方式となり、1 G~4 G に分け 300 名ごと 2 分おきにスタートします。Swim コースは三角形にブイを配置し 1500m を 2 周回します。1 グループ速い遅い選手関係なく 300 名。直ぐに、前後のグループの選手が入り乱れて最後までバトルが続いた事、潮流が右から左に強く、左に流される傾向にあり結果タイムアップにすいぶん時間がかかりました。

待ちに待った Bike スタート、風もあまりなく心地よい気候でしたが、すぐに日差しが強くなり最高気温 27.7 度でしたが、灼熱の皆生とは違う、味わったことの無い亜熱帯気候独特の蒸し暑さ経験しました。いつもの自分なら Bike でとばして、残った足で Run を走り切るばかりで何も考えないレースプランでしたが、今回は少し考えて Bike で決めた力加減で淡々と走る事とし、強弱をつけませんでした。それでも抜かれる事はなくただただ抜いて行くだけでした。20 km 越え地点の池間大橋ですれ違う選手を数え自分が 50 位くらいにいることを確認しました。そこからはほとんど単独走になりました。Bike での補給食は固形物は摂らず、Bike ボトルにジェル 8 個約 900 kcal を水で薄めて 30 分に 1 回程度摂取。塩分補給、口直しに梅果肉チューブを摂取していました。ドリンクに関しては、クエン酸、BCAA 入りスポーツ飲料をボトル 2 本用意しました。エイドで受け取る水を体、足にかけながらのレースでした。



Run は宮古島市陸上競技場から島を東西に横断する 15 km のコースを 2 周するコースで陸上競技場手前に激坂があり激坂を登り切ったのがゴールとなります。Run での補給食はフラスコにカフェイン入りの酸っぱいジェル 3 個を水で薄め飲み、食塩を小さい容器に入れ食塩を手の平にこぼしそれを舐めていました。エイドでは、水分を摂り、水をかぶり、水を含ませたスポンジを背中と前胸部に入れ冷却しながら走っていました。Bike で淡々と走ったおかげで、Run の入りで下り坂ではありましたが、予想のつかないペースで入ってしまったのにも関わらず気持ちいいペース、いままででは考えられない気持ちよさ。しかしこのま

まのペースで走ればすぐ潰れる事は分かっていたのでペースを落としここでも淡々と走る。



いつもなら、高心拍、足も重たいし吊りそうな状況で抜かれるまま我慢の Run なのに・・・今回は違う、足は軽いし心拍も上がっていない、ましては Run で前の選手に追いつき抜いていく状態。Run ってこんなに楽しかったの？と初めて思う 1 周目。流石に 20 km 過ぎてからは、足が重たい。一歩ずつを確実に進める。残り 3 km 地点で前を走る

広島県の福元テツローさんと Side by side。残り 2.5 km を一緒に競い合っ。お互いにいっぱいいいっぱいで苦しくもゴールを目指しました。しかし、テツローさんが 1 枚も 2 枚も上で最後のあの激坂でラストスパートをかけられついて行く事が出来ずのゴールでした。

#### 【結果】

Swim 1:05:59 Bike 3:31:11 Run 2:29:55 Total 7:14:24

総合 41 位 年代別 7 位



鳥取県からは私一人の参加でしたが、県外の色々な方と知り合う事が出来き、改めてトライアスロンの魅力、刺激をもらいました。人生でさしぶりに最高の日でした。そして宮古島の素晴らしさ、時間がゆっくり流れ時計はいらぬ、テレビのいらぬ理想の楽園でした。地域の方と選手が一体となり皆生と同じくらいの沿道の応援、トライアスロン一色に包まれていました。

今回このような機会を与えてくださり心から感謝申し上げます。この経験を自分の財産とし、少しでも皆生大会発展の為、微力ながら力になればと思っています。

ありがとうございました。