

全日本トライアスロンクラブ会報

2013年11月号

ATC-HP : <http://atc-triathlon.com/html/> E-Mail : swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp

事務局 : 〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 留守番/FAX : 03-5709-5599

☆ハワイアイアンマン大会☆

今年のトライアスロンシーズンの最後のメイン大会である、ハワイアイアンマン大会が10月5日に行われた。ここ数年日本人の参加者が減少し続けていましたが、今年は少ないながらも49名と昨年と同じ水準で下げ止まった。会員は2名参加した。エイジで長年、上位入賞の常連の小島豊選手は前日のスイム練習でのケガの為、バイクで途中棄権となった。又、初出場の徳永律選手(下記写真ゼッケン565番)はスイムパートでは悔いの残るものの、バイク、ランでは実力を発揮してうまくまとめて、初完走を成し遂げた。(個人感想文参照)



大会当日は昨年ほど「コナウインドー」の当たり年ではなく、普段の状態に戻っていた。そのお蔭がトップ選手を始め、一般選手達もバイクタイムが昨年よりも15分~20分程速くなった。

レース展開は、昨年3位で優勝を狙える位置に上昇していた、ベルギーのフレデリック・ヴァン・リルデが3パートとも上位でまとめて、2位に3分差を保って初優勝した。女子では2010年優勝、11年2位、昨年3位と安定した力を発揮しているオーストラリアのミリンダ・カーフレーがスイム、バイクで出遅れたものの、得意のランで逆転して2位に5分差をつけて、女子優勝の座を獲得した。

今回のランパートは特筆するものがある。過去数年でも2時間54分、52分、3時間04分で走り切っていますが、今年は総合優勝の男子のランタイムを上回る2時間50分でゴールしていました。

日本人トップは今年も三沢選手で、昨年の229位から160位と順位を上げて躍進した。しかし、日本人有力プロ選手達の上位入賞の走りがここ数年見られないのが淋しい感じがする。

☆スパルタスロン大会☆

フルマラソン大会の42.195kmでは距離が短くて物足りなくなったランナー達は、50km、100km大会へと参加して行った。100kmも完走してもっと長いウルトラマラソン大会へと移っていく選手達も多くなった。

国内の100km大会も参加者が大幅に増えて、当日や数日で定員に切りになる大会が殆どになった。ロングのトライアスロン大会も、2倍~3倍の競争率で参加するのが難しい状況が続いていますが、フルマラソン大会でも有名大会や交通の便が良い大会では同様な状況になっている。参加者の増加により関東近郊でも、100km大会や200km大会も誕生しつつある。

老舗のウルトラマラソンのスパルタスロン大会は、ギリシャのアテネからスパルタ迄の246kmの距離で行われている。夜間も走り、山岳コースでは手も使う過酷なレースで、それゆえに世界中から猛者達が集まって来る。

この大会に馬場誠選手が初挑戦した。周到な準備期間を経て、楽しみながら、そして苦しみながら、見事に完走した。(個人感想文参照)

会員ではこのスパルタスロン大会に複数回完走している津川芳巳選手、佐藤良一選手に次ぐ3人目の快挙である。

☆360分走☆

ウルトラマラソン大会への足掛かりになる、360分走に参加しては如何ですか? 1km6分のマイペースで走り切るリズムを体に覚えさせて、第一目標の60kmを走り、65km、70kmを目指してみてください。そして、100km大会からウルトラ大会へと!!

☆総会、新年会☆

来年、平成26年1月19日(日)午後5時総会、6時から新年会が品川駅高輪口の品川プリンスホテルツインタワーで行われます。何時もご参加の会員も、未だ参加したことのない会員の方々も、ご参加の検討をお願い致します。

☆ 会員継続のお願い ☆

来年の1月から新年度が始まります。「2014-01-nnn」の会員は、来年の「1月」で有効期限が切れます。該当する会員の方々は、手続きをお願いします。会報に同封されている郵便振替用紙を利用されるか、クラブの銀行口座(三菱東京UFJ or みずほ)に振込をして下さい。

また、「2014-02-nnn」、「2014-03-nnn」は、それぞれ「2月」「3月」までが有効期間ですのでよろしくお願い致します。

なお、新年会に御参加いただける方々は、参加費を合計して振込をお願い致します。

～ 初ハワイ参戦記 ～

神奈川支部 徳永 律



スイム=1:28:52 T1=0:04:00 バイク=5:38:22 T2=0:04:08

ラン=3:37:30 合計=10:52:52

苦勞して日本を脱出して、慣れない空の旅と十九時間の時差をこなし、ようやくコナに着くと、優しい風と強い日差しが私を迎えてくれた。ハイウェイ沿いの草が風になびいている。

レースまでの二日間は、登録、バイクの組み立てと点検、買い物、ひやかし、歓迎パーティー、朝の試泳、コーヒー園ツアー、レストラン、バイクとトランジションバッグの預託、などで過ぎていった。前日の夕食を、午後六時の日没を見ながら食べ、明日は、ここにいない人の分までがんばって、メロスのように日の沈むまでに帰ってこようと思った。

当日は四時に起こされ、少し食べ過ぎつつ（小島さんおもちご馳走様でした）、体をほぐして、スタート地点に出発する。砂浜はわずか10メートルほど、水は澄んでいて、昨日は魚や亀がよく見えた。波もなく、他のレースとは別世界のスイムだ。まるで、自分が水族館の水槽の中で魚になって泳いでいるような感覚。バトルは避けて外側から、人の後ろを泳ぐことにした。

途中いいことも悪いこともあり、スイムアップして見た時計は1:28。えっ遅すぎる。でも、まあ、よくあることだ、と気を取り直して、ぐるっと回るトランジションを走る。スイム終了時 総合1854位、カテゴリー153位。ペース2:18/100m 自分なりにもっと攻めるべきであった。

「勇気」(輪島公一)が足りなかった。

バイクでは抜かれるはずだったのに、抜くばかり。そう、スイムが遅かったので、集団は遙か前を進んでいるのだ。はじめの10kは町中折り返し、坂を登ってクイーンKハイウェイに出る。自重しても快調に進む。ハイウェイはゆるいアップダウンを繰り返して坂もなし。60kのカワイハエ交差点付近でプロのトップ集団とすれ違う。それからしばらくすると、エイジのトップクラス。がたいのいいのが、ゴーゴー飛ばしてくる。次々集団がやってきて（ドラフティング取られる）日本人の見知った選手の姿も見える。出るのはため息ばかり、もう追いつかないよ…。

補給は前半はマルチデキストリン1000kcalを溶かした飲料とジェルで補給し、後半はスペシャルに預けた固定物（パン等）で補給する作戦。梅干しは七個。前半90kは2:30位で走る。ハワイへの上りはついに逆風になりえっちら登っていく。

折り返してまもなく逆風になる。下っているのにスピードがそれほど出ない。遠くに見える海からの風か。体感風速5m位。強風ではないが、この向かい風が最後までほぼ休みなく続いた。カワイハエの交差点を過ぎて、海を右手に、左前にはフアラライ山を見るようになって風は変わらない。逆風の中を我慢我慢で進む。途中からはインナーギアで回さざるを得なくなり、スピードダウンしているのが分かる。空港が見えてもあとが長い。スポーツオーソリティを右折して、町中に入り、観衆の中をようやくフィニッシュ。

バイク終了時 総合1464位、カテゴリー118位。

計測地点間の時速①34.4 ②39.0 ③45.0 ④35.8

⑤35.5 ⑥34.7k ⑦34.2 ⑧29.8 ⑨24.7

平均 32.0kph

7時間で二種目終える予定が少し過ぎている。（7:15:22）バイクは途中暑くなったが、酷暑ではない。急がなければ。

ランに入ってアライドライブを先ずは南に。ガーミンは4分台なので先ずは快調だ。同室のカメラマン小野口健太さんに出会う。彼の写真はルミナに多数掲載されている。見知った日本人とすれ違い、日本の女子選手を何人か抜く。折り返すと（8k）ペースが5分くらいに落ちている。この道は応援がたくさん。左手は木々と打つ美しい海岸。水着のままの応援もso good!

ゴール近辺に戻ってくると女子のトップが下ってくる。急な上り坂は歩いても同じスピードに思われるが、かっこつけて走る。酒井絵美プロに応援されてはがんばらないわけにいかない。10kを46分、14kを1:10でクリア。補給は7kごとにGUのジェル。ハイウェイに出て、20k、ハーフの21k、エナジーラボへの曲がり角が目標だが、なかなか着かない。日本人の速い選手とすれ違う。差は15kか10kか5kか。Mさんには手を打ち合わせて力をもらう。ペースは5:10位に落ちているが、調子がいい。まだまだ行ける。でもまあ、涼しいからそのおかげで皆速いのだな。

山中湖と丹沢湖は二周すると28km。そこまでは行けるはず。あとは、根性しかない。と思っていると、エナジーラボを折り返して28km地点で失速した。そこにはスペシャル置き場があり、秘密兵器のレッドブルを、今日初めて立ち止まって注入する。レッドブルよ効いてくれ、と祈ると、結構身内に力がよみがえってきた。再びハイウェイに戻って残り12k、いいときは5分一桁、悪いときは5分半位、走れる走れると言い聞かせて、ようやくゴール地点に帰ってきた。もう11時間は切れる。急坂を元気に下り、宿のシーサイドホテルを左折、ぐるっと回り道はどこまでいかせるか？ マーケットで右折して最後のゴールへの道に入った。



レースを見ていてくれたハワイの神々と霊に感謝を捧げフィニッシュラインを超えた。
 総合 1134位 (2150人中?) 男子 951位 (1570人中?)
 エイジ50~54 83位 (166人中?) 日本人 20位 (59人中?)

ハワイの印象を挙げてみる。

- ①コースが理想的。泳ぎやすく、漕ぎやすく、走りやすい。
 - ②自然の中で戦える。海も山も溶岩も風も太陽も雲も、自然をもろに味わえる。
 - ③ボランティアが優しい。行き届いた親切で、皆がおめでとうと言ってくれる。
 - ④そして、皆速い。今回のコンディションなら10hくらい当たり前の強者がわんさかいる。
- 入賞者の偉大さを実感した。次、戻って来ることがあったら、もっと力をつけて勝負したい。

今シーズンの改善点

- ①練習は試合に向けて考えて行う。無駄な練習をしない。
- ②体作りには常に気を配る。毎日、筋トレ、ストレッチ、ケアをする。
- ③どの種目も、専門的に見れば、まだまだ伸びる余地がある。
- ④体脂肪減は結果に直結する。速い人は頑丈でおっと思っただけで痩せていた。

ある人がハワイを走り終わったあとには、大きな達成感と少しの悔しさが残ると言っていたが、その通りかもしれない。自己ベストを30分以上更新したし、バイクとランはアイアンマンベストを出せた。それは、天候のおかげもありその点は神様に感謝するしかない。記録は一応満足であるけれども、スイムを上手く泳ぎ、バイクでもう少しパワーがあればと言う後悔の念も心に兆した。そうはいつでも、これが今の自分の実力なのだ。また、やり方を工夫して、別の自分を作り上げて挑戦したいと思う。

2013 Ironman World Championship

Kona, Hawaii · October 12th, 2013

Rank	Finish	Name	Cnt.	Swim	Bike	Run
【男子トップ10】						
1	8:12:29	Frederik Van Lierde		0:51:02	4:25:35	2:51:18
2	8:15:19	Luke McKenzie		0:51:17	4:22:25	2:57:20
3	8:19:24	Sebastian Kienle		0:54:13	4:22:33	2:58:35
4	8:21:46	James Cunnama		0:51:13	4:34:21	2:52:37
5	8:22:25	Tim O'Donnell		0:51:04	4:35:37	2:51:07
6	8:23:43	Ivan Rana		0:51:06	4:40:34	2:47:54
7	8:24:09	Tyler Butterfield		0:51:24	4:30:10	2:58:22
8	8:25:38	Bart Aernouts		0:57:26	4:39:46	2:44:03
9	8:26:32	Timo Bracht		0:51:21	4:34:46	2:56:07
10	8:31:13	Faris Al-Sultan		0:51:19	4:29:56	3:05:46
【女子トップ5】						
32	8:52:14	Mirinda Garfrae		0:58:50	4:58:20	2:50:38
42	8:57:28	Rachel Joyce		0:54:09	4:55:25	3:03:37
65	9:03:35	Liz Blatchford		0:54:07	4:57:40	3:03:23
70	9:04:34	Yvonne Van Vlerken		1:01:57	4:54:38	3:03:25
84	9:09:09	Caroline Steffen		0:54:10	4:57:50	3:11:55
【日本人 男子トップ10、女子トップ5、ATCメンバー&関連者】						
160	9:22:06	三沢 ヨシノリ		1:02:56	5:05:06	3:05:58
259	9:31:16	大畑 リョウスケ		0:53:24	5:12:33	3:17:52
303	9:34:41	田中 タケシ		1:04:37	5:10:11	3:13:32
309	9:35:33	八田 マスユキ		1:00:19	5:07:23	3:21:57
423	9:44:16	若原 シンゴ		1:04:54	5:14:29	3:16:14
449	9:46:22	石橋 タケシ		0:53:30	5:16:04	3:30:18
463	9:47:31	藤原 拓		1:11:57	5:10:56	3:16:48
526	9:53:44	北原 ヒデキ		1:05:40	5:12:09	3:29:01
544	9:55:17	白戸 太朗		0:59:33	5:09:50	3:33:37
596	9:58:24	川島 リュウイチ		1:08:19	5:24:33	3:17:30
1223	11:03:31	上原 トシコ		1:03:43	5:27:11	4:24:49
1238	11:05:36	拝島 アミ		1:15:14	5:51:38	3:51:50
1309	11:16:44	小林 メグミ		1:11:20	5:22:49	4:33:51
1396	11:33:35	林 エミコ		1:26:49	6:08:27	3:45:23
1469	11:47:43	後藤 サチエ		1:11:02	6:15:38	4:09:54
1129	10:52:52	徳永 律	624	1:28:52	5:38:22	3:37:30
1728	13:25:44	田中 信行		1:11:15	5:58:56	6:06:23
DNF	17:05:04	稲田 ヒロム		1:47:44	8:13:00	
DNF		小島 豊	237	1:29:27	128km 引47	
DNF		石倉 恵介		1:02:59		

～ 2013年アイアンマン・ワールドチャンピオン大会参戦記 (遂にやっちゃいました) ～

城西支部 小島 豊



昨年、エージ四連覇の夢破れ脱水症で3位に転落、その後西豪州で今年のKONA出場権は得られたものの、また脱水症で制限時間16分前によれよれになってのゴール。しかしその後、100キロバイクやATC-CUPの折、藤原裕司氏に給水法やギヤー選択等種々ご指導を受け、加えてランでの自分なりの呼吸法を工夫し、なんとか王座奪回を果たすべく、10月9日意気込んでKONA入りした。その結果は…恥ずかしながらご報告まで。

<最初の事故>

10日朝、例年の如くレースのスタート時間に合わせ07:00に1キロ先のブイを目指し試泳開始、100m程泳ぎスピードに乗ってきた頃、目から火が出るような衝撃を頭に受けた。前方注視を怠り戻ってくる選手と正面衝突したのだ。「イテー」と呻きながら「Sorry」先方も「Sorry」と声を掛け合ってまた泳ぎ出した。相当の痛みが残るも「瘤でも出来たかな」と思う程度で往復約2キロの試泳を終え海岸に1ヶ所しかないシャワーへ。15人位並んでおり、自分の番が来て冷たいシャワーを浴びながらCapを脱ぎ何気なく周囲に目をやると、皆が異様な目付きで私を見つめているのに気付いた。「何で」「どうして」と思っていると、すぐ脇の女性選手が「頭から血が出ている。急いでメディカルに行った方がいいわよ」と教えてくれた。持っていたタオルを頭に当ててみると、なる程血がベッタリとついている。慌てて「サンキュー」と一言残し30m程先に停車中の救急車へ走った。応急処置が終わると「傷がかなり深く縫合する必要があるが、ここには医者がない。

また、この車はここに待機している必要があり、病院に搬送出来ない」とのこと。「すぐ前のホテルに泊まっているので、ホテルに戻り着替えて病院に行く」と言うのと「なるべく早い方が良い、KONA病院に行きなさい」とのこと。ホテルに戻り着替えていると、ホスピタリティツアーズの津川社長が来てくれ、車で15分程離れた病院へ急行。受付、事情聴取はすぐ行われるも医師がなかなか来てくれず、津川氏が「14:30迄に選手登録を済ませる必要あり」と掛け合ってくれ、やっとドクターのお出まし。そして「かなり深いね」と直ちに4針の縫合。しかし彼の地では病院に行くとは退院するには医師の診断書とサインが必要で、このまま他の患者の方に行かれてしまったらいつ入手し得るか判らなくなってしまうとの懸念があり、医者顔色を見ながら恐る恐る「出場できないかも知れないが、なんとか14:30迄に登録だけはしたい」旨を告げると、医師はニヤッと笑いその場で「抜糸まで運動禁止、但し12日のレースを除く」との所見を記し「出場するかどうかは君の自己責任において決めなさい」と温情あふれる計らいをしてくれ「実は僕も以前ショートトライアスリートだったんだ」とのこと。

「何と俺は運がいいんだろう」と思わず感謝感激の最敬礼。そのような次第で前頭部に大きなテープを貼られ、10日の午後と11日は恰好は悪いし「そんな怪我をしている奴に出場は認められない」と言われかねないと思い、
<そして第二の事故>

レース日は出血に備えゴムキャップを二重にかぶりバトルで頭を蹴られぬよう気を使ったが、それもスタート直後の一時だけですぐに頭のことなど忘れ「抜くか抜かれるか」に血道を上げ、結果として最近の私としては「まあこんなところ」と思える89分で終了し勇んでバイクスタート。40キロ地点での津川氏はじめ日本の応援団の日章旗を振っての大声援には余裕をもって手を振って応えたが、後で津川氏に聞くとこの時既に少し身体が傾いていた由。ところで出場者リストでは75/79才の部は男10名、女1名で昨年の覇者シュレイダー氏(独)も掲載されていたが実際には欠場されており、2位のオッタウイ氏(米)はエントリーされておらず、その代わり数年前迄は私など足元にも及ばなかったウェーバー氏(米)が同じエージグループとなったので、私としては嫌でもゼッケン170の彼をマークせねばならぬと思っていたが、40キロ過ぎて間もなくその彼に抜かれたのである。リザルトによれば彼は私より6分早くスイムアップしていたが、ここで抜かれたということはトランジットでロスしたのではなかろうか。抜かれはしたがその時点では気持ちに余裕があり「焦らずに行き、ランで抜き返そう」と思っていた。ところが100キロ折り返しのHAWIでもっと先に行っていると思っていた彼がすぐ前に居るのを見てつい「よーし」という気持ちになってしまった。ここまでの平均時速は29キロを若干超えていて、過般の佐渡Bでのトランジットタイムを除いた平均時速とほぼ同じで、私としては出来すぎのスピードであり変な自信が出てきてしまった。反省するにこれが災いの元になったのでは?ここで敢えて同氏を抜き返す必要はなく、

彼の白いジャージを視野の内に収めてついていき、ランに入ってから勝負を賭ければ良かったかも?先方も抜き返されれば当然闘志を燃やして抜き返そうとする筈。案の定すぐに抜き返され、ジリジリと差をつけられ、そうなる「ランで勝負」といった心の余裕は消え「追いつかなければ」という焦りばかりが先立ってしまう。そして「なにくそ」と思いペダルを踏みながらフト気がつく、たいした風も無いのにBIKEがかなり左に傾いておりバランスを取るため身体を右に乗り出して走っていた。「脱水症?」という気がしたが今回は100キロまででボトル5本は胃に流し込んでいた筈、そうなる「頭の傷による平衡感覚の麻痺?」といった不安が頭をよぎる。後になれば一時下車して歩いてみるとか、軽くストレッチを試してみたら良かったのかもと思うが、ウェーバー氏を追うことで頭が一杯でそんなゆとりはなく、ただ「このままでは危ない」という危機感からブレーキもかけずにハンドルを右に取り傾きを直そうとしてしまった。その結果BIKEは舗装部から石ころだらけの路肩へ、そして溶岩の壁に斜めに突っ込んでしまった。偶に切り通し部分だったので右側に溶岩の壁があり怪我で済んだが、さもないと崖下に落ち今頃は三途の川を渡っていたのでは?「あー、やっちゃった」という思いと、メーターを見て120キロであったことから「あと60キロ、何とかしてランに繋げなければ」という思いが交錯。BIKE点検の結果、右側のハンドルが曲がってはいたがギヤーチェンジは出来そう。

ペダルはOK、ホイールもタイヤも無事でペダルを廻せばちゃんと回ってくれる。肝心の身体の方は気が張っているせいか少し痛むが何とかかなりそう。「よし、あと60キロ、never give upだ」と意気込んだ。しかし走り出してみると右の腰骨がかなり痛み、右の手首より先、特に親指の付け根の痛みが強いものの何とか15キロ程度のスピードで走り出した。しかし、T字路の手前の登り坂に来ると速度は5～6キロとなり、しかも右へ左へと蛇行し転倒しかねぬ状況となり128キロ地点で遂にリタイヤを決意。丁度来合わせた収容車に手を挙げリタイヤを宣言し、すごすごと本部のメディカルテントへ。そして約1時間後にテントを出る時は頭のテープに加え顔面2ヶ所、両肘、右手掌、右腰骨と全身テープと包帯だらけの哀れな姿になってしまった。日曜日のアワードパーティには出るには出たが、食欲もなくアルコールも飲めず、チャンピオンジャージどころかフィニッシャーシャツも貰えず、早い遅いに関係なく、完走すれば「You are an Ironman!」と呼ばれることが如何に誇らしいことであるかを骨身にしみて感じさせられた。

<そして今の心境>

KONA滞在中そして帰国してから関係者の方々からいただいたアドバイスを要約すると、既に申込み済の西豪州はキャンセルし、未だ締切られていない来年に入ってから予選会を探すべしということとなり、また息子の意見は更に厳しく「来年はまだ79才、1年飛ばして再来年の80才まで待つべし。最終目標を他人に勝つことではなく最高齢完走者となることと明確に定め、細く長くレースを楽しむべし」と。実は私も帰国後のいつ時そう思ったこともあったが、脳神経外科でCT Scanをかけ異常なしとなり、整形外科医からは「骨折なし、打撲傷は回復に時間はかかるがいずれ治る。そして擦過傷は一番傷の深い腰骨の所も11月上旬には治る」と診断された途端に、今年で連続8回目、風はあるがBIKEもRUNもフラットコースの西豪州なら何とかなるだろうとの思いが強くなってきており、これからが思案のしどころといえる。

最後にこの場を借りて、彼の地で励ましてくれ、慰めてくれ、心配してくれ、そして種々アドバイスして下さった方々に厚く御礼申し上げるとともに、ご恩に報いるためにも、いずれ“どっこい俺らは生きている”とばかり復活することをお誓い致します。

(25.10.29記)

★ 各種マラソン大会の感想文大募集中 !!

トライアスロンシーズンが終わり、これからマラソン大会が始まります。

- ① アクアラインを通った第一回大会に参加した人。 ② 初めて参加した大会。 ③ ベストタイムが出た大会。
④ ワorst記録になってしまった大会。 ⑤ 初めて歩いてしまった大会。 ⑥ 初めて完全に走ったフルマラソン大会。
等々、これから経験する大会の感想文を、来年3月迄 募集致します。奮って投稿願います。

【 できれば、写真を同時に用意していただければ幸いです。 】

電子ファイル(ワード、エクセル等)にて作成していただければ、枠組み構成等の編集は当方にて行います。

右記アドレス宛、添付ファイルとして送付願います。 宛先: 岡伸夫 メール: nobuo.oka@nifty.com

【 2014年 合宿案内 】

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
3	29日(土) 30日(日)	静岡県、吉奈温泉 『さか屋旅館』 (温泉)	恋人岬、土肥、 戸田、大瀬崎 船原岬、仁科岬	16名	18,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治 (ケイタイからのメールのみの扱いになります。 PCからのメールは拒否設定されてます。 HP上の「お問い合わせ」でも利用可能。)
5 6	31日(土) 1日(日)	千葉県、岩井海岸 『民宿ごんべえ』 (風呂付)	鹿野山、 愛宕山	20名	11,000円	池田 喜一
8	23日(土) 24日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉱泉)	鹿野山、清澄山 鴨川、小湊、 養老溪谷、久留里	15名	13,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治 (ケイタイからのメールのみの扱いになります。 PCからのメールは拒否設定されてます。 HP上の「お問い合わせ」でも利用可能。)





スパルタスロンという大会は、ギリシアの首都アテネからスパルタまでの246kmを36時間以内に走る最も有名で長いウルトラマラソンのひとつだ。最近のマラソンブームはウルトラマラソンにも波及し、31回目を迎える今年のスパルタスロンは1週間で募集定員に達した。世界中から総勢370名の変人が参加し、その中でも日本人が70人と最も多い。出場するための条件は100kmを10時間30分以内に完走することや200kmの完走経験があることなどハードルがあるが、このスパルタスロンを完走するのは更に厳しく、例年、完走できるのは出場者の40%前後である。

私はトライアスロンのロング対策としてウルトラマラソン100km毎年出場している。一昨年のATC練習会の360分走で佐藤良一さんの話を聞き、スパルタスロンに挑戦する気持ちが強くなった。

この1年間のトレーニングはランに特化した。大会も長距離をメインにし、結果も好成績だと思う。10月ハセツネカップ9時間6分(33位)、11月八ヶ岳トレイル100マイル22時間30分(10位)、2月東京マラソン2時間50分(324位)、3月小江戸大江戸202km(ロード)24時間36分(3位)、7月分水嶺トレイル28時間46分(3位)、9月佐渡トラA9時間42分(28位)。最近の感覚では、10時間程度の大会はスピードレースであり、かなりの負荷を掛けて最後まで走り抜く。しかし20時間超の大会は、逆にスピードは要らない。始めはLSD程度の楽なペースで走るが、後半になるとそのLSDペースが精一杯のペースとなる。後半になっても、継続して走り続けることが最重要ポイントになる。この1年間で20時間超の大会に3回挑戦し、完走した。少しずつ長距離への自信が出てくると共に、自分の課題も見えてきた。課題①20時間経過前までは調子良くても、20時間過ぎからガクンとパワーが落ちてしまう。課題②夏のウルトラマラソンの経験がなく、佐渡Aでも同様だが、暑さに弱い。スパルタスロンは、とても暑く、とても長い。この課題と上手く付き合っただけでレースに挑む必要がある。

私にはちょうど4か月になる赤ちゃんがいる。子育てが大変な時期での長期の旅行となるが、妻は快く送り出してくれた。9月20日(金)にギリシアに向けて出発し、3日間の観光して、スパルタスロン登録会場に到着した。エントリー料は6万弱だが、その中に5泊分の宿泊や食事、祝賀会などの費用も全て含まれる。金銭的にも嬉しい大会なのだ。ホテルでは、スパルタ常連の完走経験者にさまざまなアドバイスももらった。その中でも感銘を受けたのは、10回出場10回完走の吉越さんの話。「とにかく我慢だ。1年に1回我慢するだけだから、最後まで我慢するのだ。」シンプルだが、真実だと思った。今から我慢大会に挑戦するのだ。

レース前日、補給食や防寒着などを預け、カーボローディングして、最後のイメージトレーニングをした。第1区間スタート～第1C P 81km: 制限時間と猛暑との戦い。第2区間81km～第3C P 148.5km: たくさん食べて体力回復。第3区間148.5km～第5C P 195km: 激しいアップダウンと眠気との戦い。第4区間195km～フィニッシュ: 未体験のゾーン。

夜もゆっくり眠ることができ、いざスタート地点であるアクロポリスへ。出場者、マスコミ、サポーター、観客たくさんの人々が集結し、ワクワクしてきた。スタートでは最前列を陣取った。7:00の号砲を待つ。号砲と共にダッシュスタート。スタートの計測地点が約100mのところにあるのだ。スタート地点19秒通過2位/321人中。スタート地点だけは、良い記録を残すことができた。その後はすぐにキロ6分程度のマイペースを徹底した。周囲の選手からどんどん抜かされ、200位ぐらいになる。これは予定通り。「周囲の選手はオーバーペースだ。」と言い聞かせ、焦る気持ちを抑えた。気温は25℃ぐらいで走りやすく、42.2km地点を11:20(4:20経過)に気持ち良く通過した。

フルマラソン地点を通過すると、徐々に日が昇り、影がなくなると共に、日差しが強くなってきた。ギリシアでは南中時刻(日本の正午にあたる時刻で、だんだん暑くなる時間帯)が13:30ぐらいのため、12:00～16:00が最も暑い時間帯となる。81kmまでの制限時間9時間30分がきついのは、この灼熱との戦いでペースが落ちるからだ。非常に乾燥しているため汗をかいている気がしないが、スパッツに大量の塩を噴いている。ストレッチすると、足が攣ってきた。耳がツーンとなってくる。熱中症の予兆だ。早めの対応でシオタブを直接飲む。疲労が蓄積してきて、序盤では楽々だったキロ6分ペースが、MAXのペースになってきた。まずは第1C Pまでと言いつつも、なんとか走り抜いた。第1C P 81km 15:50(8:50経過)163位/273人中。暑さを耐え抜き、制限時間はクリアできた。第1C P以降は制限時間が緩やかになるため、時間を気にしなくてよい。イメトレの第1区間突破だ。

第1C Pでは具合が悪かったが、デポの荷物を取り、靴下を替えるとすぐに出発。次の区間は、補給食をたくさん食べラストまで走る体力を回復することが重要だ。出発して100m程走ると、嘔吐を6回してしまった。どうやら暑くて大量の水分を摂取したが体への吸収出来ていなかったようだ。嘔吐することでお腹がすっきりした。走っているうちに日が暮れ、気温も落ち着き、身体の調子が良くなってきた。

周囲の疲労した選手やエイドでマッサージを受ける選手を少しずつ抜いて、第2CP到着。124km21:18(14:18経過)、79位/213人中。疲労はあるものの楽しくもある。空には無数の星がたくさん輝いている。今、ここで走れることを幸せに感じて走ると148.5kmに到着。ここで防寒服を着て今後の寒さに備える。イメトレ第2区間もGood、回復して調子も良い。だらだら上りのロードが続き、自分の課題である20時間近くになろうとしている。眠気と共に頭がフラフラしてきたところに、第3CPに到着160km2:43(19:43経過)56位/175人中。幸運なことに簡易ベッドがある。タイマーをセットして5分睡眠。。。5分後、もう少し眠りたい。追加の5分睡眠。。。計10分後、頭がスッキリとした。これでまた走れる。



再スタート!と思うと、山道を指示される。えっ???と思いつつも進むと、山道よりむしろ崖!246kmの全てがロードだと思っていた自分には想定外。先ほど睡眠を取らずにフラフラしていれば、この崖で足を踏み外していたのでは?と思い、ゾッとした。ゆっくり足を進めて山頂に到着。山頂からロードだと期待したが、ガレ場の下り道。またもやゆっくり足を進めると、同室だった丸山さんが爽快に走って降りていく。腰の引けた自分とは対照的だ。山越えを果たし第4CP到着。172km5:22(22:22経過)63位/163人中。またもや睡魔と疲労がやってきた。第4CPにも簡易ベッドがあり5分睡眠+5分睡眠。体の痛みが大きいものの、具体的にどの部分が痛いのかも分からなくなってきた。身体全体が痛いのだ。「我慢だー!絶対完走するぞー!」と叫びながら走り、第5CPに到着。195km8:22(25:22経過)52位/157人中。イメトレ第3区間クリア。

あと残り50kmであると共に、いよいよここから未知の領域となる。既に、ここまでの猛暑や山岳区間でこれまでの経験とは比較にならない疲労を抱えている。少しずつ太陽が昇ってきた。再度の灼熱ランは避けられない。気温が上がる前に出来るだけ前に進むことが重要だと考え、更に気合いを入れ走った。10時を過ぎるころから暑さを感じ、焦ってくる。日影があるうちは、日向は走り日影では歩いて、距離を稼いでいく。しかし次第に影がなくなり、厳しい暑さと乾燥により、喉の渇きが激しくなってくる。ペースが落ちているためか、エイドとエイドの間が非常に長くなってきた。エイドで1500mlと500mlの水ボトルを貰い、500mlボトルを生命線の水としてウエストポーチに入れた。1500mlの水を飲みつつ、体にかけて進んでいくが、次のエイドに着く前に1500mlの水が無くなるが続いた。無理をして進むが、強い日差しが体力を奪っていく。

ここまで順調で調子良かったのだが、11:30、第66のエイドに到着した時に歯車が狂った。次のエイドまでの距離を確認すると「4.7km」これはヤバい。1時間かかってしまう。椅子に座って呼吸を整え自問してみる。「次のエイドまで行けるだろうか?」すると身体がブルブルと震えだした。寒い。熱中症になったようだ。スタッフがブランケットを掛けてくれた。少しでもゴールに向かって進まなければ!と思いスタートを切った。しかし30m進んだところで、道路に座り込んでしまった。また椅子のところに戻る。スタッフが懸命に励ましてくれる。

もう一度自問してみる。「最後まで完走できるだろうか?」答えが返ってくる。「まだ残り時間が7時間ある。30kmを全て歩いたとしても完走できる。」と。同時にもう一人の自分の声が聞こえる。「こんな暑い中を歩くなんで無謀だ。死ぬためにギリシャに来たのではない。リタイアすれば楽になれる。」と。ちょうどその時にリタイアの回収バスが来た。リタイアバスに乗って楽になりたくなってきた。妻と子の写真を出して見る。涙が出てくる。妻は4カ月の赤ん坊を抱いて僕の10日間の旅を気持ちよく送り出してくれた。その気持ちに伝えたい。心は決まった。タイムも順位も関係ない。絶対に完走するんだ。まずは体力を回復させ、今からは走らずに歩き通すのだ。計1時間の休憩後、頂いたサバイバルシートを日除けにして、歩きだした。途中で、医者が声をかけてくる。中途半端な答えだとドクターストップの恐れがある。「大丈夫だ」と答えた。言葉にすることで本当に歩く元気が出てきて、第6CPに到着。227.5km14:31(31:31経過)79位/149人中。残り18km。

17:00過ぎれば必ず猛暑が和らいでくるはずと信じ必死に歩いた。喉が渇きたくさんの水を飲むが、あっという間に、全てが小便として排出される。胃袋と膀胱が直結している感覚だ。呼吸する度に、乾燥した空気や土の香りが鼻を突いてくる。右のコンタクトが曇る。体調が悪い時にはよく曇るが、曇りすぎて右目は前が見えない。もう歩くだけでも体力が消耗されていく。歩くことがこんなに辛いとは思わなかった。懸命の歩きで、最後のエイドに到着。地元の人が自転車で一緒に随行してくれる。走ってみるが走れない。あと僅かの距離なのにとても遠い。最後の角を曲がりのウィニングロードに来た。500m先にレオニダス像が見える。レオニダス像の足元にタッチすることで完走となる。ウィニングロードではみんなが「ブラボー・ブラボー」と褒め讃えてくれる。スパルタスロンがこんなにキツイとは思わなかった。自分はいく頑張った。途中でリタイアしなくて良かった。妻と子に支えられて最後まで辿り着くことができた。まだ100m残っているのに、嬉しくて涙が出てくる。ラスト50mどんどん涙が溢れて止まらない。完走することがこんなに嬉しいことだとは、知らなかった。号泣しながらのフィニッシュ。18:38完走(タイム35:38)127位/148人中。

すぐに国際電話で妻に報告。日本の夜中1時だが、HPのライブデータで観戦し、応援してくれていた。「最後の6時間は長かった。間に合って良かったね。」と。また涙が出てきた。翌日、自分のゴールシーンを見て感動したとの声を多数頂いた。恥ずかしくもあるが、誇りでもある。今後しばらくは、身体も心も休養して、子育てに専念しようと思う。



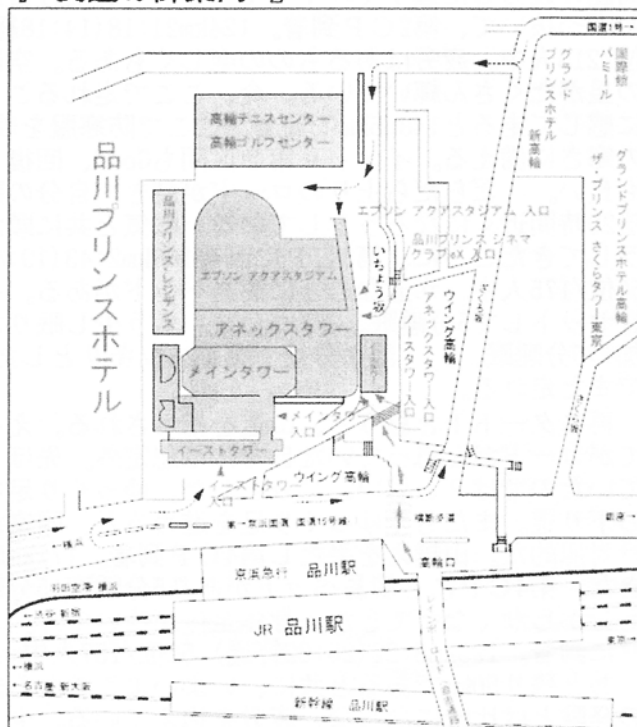
第29回

平成25年度 通常総会

日時 平成26年 1月19日(日) 午後5時30分

場所 品川プリンスホテル メインタワー
12階 シルバーの間
(新年会 18:30~20:30)

『交通の御案内』



総会議事

- 第1号議案 平成25年度活動報告
- 第2号議案 平成25年度会計報告
- 第3号議案 平成26年度活動計画案
- 第2号議案 平成26年度収支予算案

新年会

参加費 男性 8,500円
女性 7,500円

着席のバイキング料理

☆ 360分走 ☆

ハワイ大会でシーズンが終わり、11月からは、つくば大会、河口湖大会を始めマラソン大会へと移って行く。
12月8日(日)に多摩川緑地公園(京浜急行・六郷土手駅下車)で360分走が行われます。
1時間に10kmを走るスピードで、60kmを1つの目標として参加してみてください。
フルマラソンの42km以上走った事のない人も、50kmに挑戦してみよう。

☆ スイム強化練習会 ☆

1月12日(日)、又2月9日(日)の両日とも、千駄ヶ谷の東京都体育館プールで行います。
普段スポーツクラブの25mの短水路ではなく、50mの長水路プールで練習してみよう。苦手種目を認識して、克服して、水泳技術を磨いて、水の抵抗の無い美しいフォームで泳ごう。
長老の小島豊選手がハワイで4km泳ぎます。若い君達は練習では5km、6kmのインターバル練習をしよう。

【 2014年 合同練習会 】

日時	場所	内容
12月8日(日) (9:00)	六郷土手 多摩川緑地グランド	360分走 9:30 ~ 15:30 の 6時間走 15:30~16:30 入浴 16:30~18:30 忘年会(要予約)
1月12日(日) (9:30)	総武線 千駄ヶ谷駅 千駄ヶ谷屋内プール 03-5474-2111	スイム 10:00 ~ 13:00 中級:4,000m 上級:5,000m 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バ750×2、自50×2、 キック100×5、プル100×5、100×5、100×5、200×5、500×5 ランチ 13:00 ~
2月9日(日) (9:30)	総武線 千駄ヶ谷駅 千駄ヶ谷屋内プール 03-5474-2111	スイム 10:00 ~ 13:00 中級:4,000m 上級:5,000m 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バ750×2、自50×2、 キック100×5、プル100×5、100×5、100×5、200×5、500×5 ランチ 13:00 ~



360分走 歴代1位 秋元和幸
-8- 175km、5時間55分35秒

2位 中山圭
6時間05分39秒