

## 「IRONMAN70.3Taiwan」 レースレポート

開催国：台湾（台東）

開催日時：2018年3月18日（日）

### TriathlonTeam “Big Lake” 代表 室谷浩二選手

天気：晴れ 最高気温 27度

距離：スイム 2.0km バイク 90km ラン 21km 合計 113km

総合時間：5時間4分12秒

エイジカテゴリー（55-59）：3位



今シーズンの初戦となる IRONMAN70.3Taiwan に出場して参りました。

昨年は2度（4月と6月）に渡って心臓手術を受け、一時はトライアスロンを諦めかけた事もありましたが、少しずつ容態が安定してきた事でリハビリを開始。今の年齢を考え練習メニューを抜本的に見直し、地道にトレーニングを積んで参りました。

これは今後の競技生活を少しでも伸ばすためでもあり、その成果を今回のレースで発揮出来るか楽しみでもありました。

遠征は全て個人手配で実行。多少トラブルはあるだろうと腹を括っていたのですが、全くなく親日国の台湾は、僕の全て受け入れてくれたように感じました。

移動開始日はレース2日前の金曜日。台東は既に初夏の陽気につつまれていました。

前日は、受付、競技説明会 試泳、バイク試走、バイク預託、最終準備と慌ただしい一日となりましたが、こちらもノートラブルで事を終える事が出来、いよいよレース当日を迎えます。

午前3時に起床後、淡々と準備を進め6時8分、プロ男女のスタートを見届けた後、

ローリングスタート方式で113km先のゴールを目指していきます。

私は先頭から6番手でスタート。バトルは最後まで殆どなく、水深3mもない淡水の巨大プールを33分台でスイムアップ。その後T1では1kmくらい走りバイクに入っていきます。

(Swim00:33:39)

バイクは海岸線を中心としたレイアウトで楽しませてくれました。

全体的にとっても走り易くアップダウンもさほどなく、また前後誰もいない展開が70%以上あった事でより集中出来たバイクパートになったと思います。

終盤の5Km程は次のランの為に温存する作戦で少しペースを落としAVE35.8Kmでフィニッシュ。(Bike02:31:18)



いよいよ最終ランに入っていきます。

脚は全く大丈夫で最初の1kmの入りは4分35秒。

暑さが増してきた事もありましたが、躊躇せず攻め続けます。

5km通過時はAVEが4分40秒程度だったので、このまま行けそうと思ったのですが乳酸が徐々に溜まってくるのが分かりました。こうなると息が辛くなってきます。

心拍数を見ると150bpm以下。

本来なら乳酸がたまる領域ではないものの、心臓機能の低下でこの様になってしまうと感じています。

少しペースを落としながら様子見。なんとか残り5kmまで来たのですが、ここで同カテゴリーの選手(ドイツ)に勢いよく抜かれてしまいます。

(脹脛に貼ってあるシールでカテゴリーが分かる)。

しかし抜かれた後、さほど離れていきません。彼も力を振り絞っているのが分かりました。

僕も必死で食らい付きます。そこから抜きつ抜かれつの展開となり、残り500mで彼の脚が止まりました。僕は更にタイム差をつけるべく残ってる力を振り絞りました。

そしてゴール！（Run01:48:46 AVE5分9秒/km）

今持てる力を出し切れたという達成感を、久しぶりに味わう事が出来ました。

彼もすぐさまゴールし、互いに健闘を称え合いました。

先行してゴールしたものの結果は、彼が24秒差で2位。僕は3位という結果に。

（ローリングスタート方式はこういった事があるので最後まで気が抜けないのです。）



2度目の手術から9カ月目で最後まで集中出来た事、同エイジ選手との戦いでは諦めた瞬間に入賞圏内から遠ざかり、逆に我慢を続ければ入賞圏内に留まれる事、また一緒に戦っている選手たちも極限でレースを続けていることが再確認出来たレースとなりました。

例年の練習量から30%低減させても、表彰圏内のレースが出来る事が証明出来ました。

これで故障のリスクも更に下がり、これから続くレースも楽しんでいけると思います。

因みに今重視しているのは“短時間高負荷トレと筋トレの継続”です。余った時間はケアに充てる様にしています。年々疲労回復のスピードが低下してきているのを実感しているからです。

一方、心臓の機能低下ですが、2年程前だと最終ランは4分30秒/kmを切るペースで十分走っていたのが、今では5分を少し超えてしまっています。完全に取れ切れていない不整脈もある為、今後更にタイムを上げていくにはまだまだ厳しい道のりが待っていると思いますが、自然治癒力を信じて精進を続けて参ります。

これまで励まし続けてくれた皆さんに感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

そして引き続き応援の程よろしく願いいたします。

次のレースは5月にベトナムで開催される IRONMAN70.3 ベトナムです。



最後に AthleteX についてご報告です。

既に初夏の陽気につつまれていた台湾。

入国した日から出国までの4日間、常に日焼け止めを使用する事を意識しました。

レースで5時間に及びましたが、日焼け止めは全く落ちる事なく僕の身体を守ってくれました。アミックグループ様本当にありがとうございました。

#### レース使用アイテム一覧

BIKE : CEEPO KATANA 2016 モデル (HINO サイクル)

タイヤ : Panaracer RACEA (Panaracer)

RUN シューズ : On (クラウド X) (On ジャパン)

サングラス : OAKLEY RADAR EV (金栄堂)

日焼け止め : AthleteX (アミックグループ)

時計 : GARMIN935J (サクセススタイル)

レースウェア : 半袖ワンピース (PSI)

ソックス : FOOTMAX (スタイルバイク)

ウェットスーツ : HUUB (スタイルバイク)

補給食 : パワージェル、パワージェル・ショット プロテインプラス

パラチノース TOPSPEED ウルトラミネラルタブレット (パワースポーツ)

ハニープラス「ここでジョミ」(大雄産業)

ORGANIQ (TUKURU)



遠征期間中使用アイテム一覧

イオンドクター (ジェイ・エス)

アスタビータ (アスタリール)

日焼け止め AthleteX (アミックグループ)

プロテイン TRAN (ネットプランニング)



2018/03/22

室谷浩二