

ケアンズ再戦！

2017年6月11日 アイアンマン・ケアンズ



● 申込み

2013年IMケアンズ、2014年IMジャパン(リタイア)、2015年IM台湾、2016年IMカナダと参加して、次はどこに行くか、を仲間で相談。マレーシアのランカウイなども候補だったが、ウェット禁止が難。ケアンズは以前とスイムの場所が変わったし、以前に参加したのは自分だけだったので、ケアンズに決まった。

前回のケアンズは、初めての海外、初めてのアイアンマンで、ドキドキ・ワクワクだった。4年振りに参加して、ケアンズは、自分は、どう変わっているのか。楽しみである。

● トレーニング

1~3月は宮古島へ参加するメンバのバイクに付き合う程度で、ケアンズへ向けて本格的にトレーニングを始めたのは4月から。この数年はランが5時間以上かかっていたので、今回はランに注力しようと考えて、4/16にサブ4を狙ってフルマラソンを走ったが、結果は4h26mと振るわず。

5月連休は10連休だったので、連日練習して計15回。後半には、走り始めても、疲労のために全く走れず、歩いただけで帰ってきたこともあり、これが自分のトレーニングの限界と悟った。その後も、連日練習していたら、疲労が蓄積してきて、結果的に、週に1回程度は休養日になった。

この頃に、大会の案内が公開されたので、コースを見ると、スイムは1往復。しかも、前年のケアンズに参加した人のブログを読むと、「サーフィンができるくらいの波」と書いてあって、おおいに焦る。泥縄だが、スイムの強化を直前まで続けた。レース2週間前の5/27にハーフマラソンを走り、1h54mとそこそこの仕上がりが。その後は、スイム強化とランの維持を中心に調整。結果的に、バイクはほとんど乗れず。(昨年のカナダは、バイクの坂が厳しいのでバイク中心に練習したから、全く逆だった。)

	3月		4月		5月		6月	
スイム	6回	12.1km	8回	19.3km	14回	27.3km	4回	6.9km
バイク	4回	346.3km	3回	368.8km	6回	711.4km	1回	55.5km
ラン	9回	126.5km	15回	261.1km	14回	180.4km	4回	23.5km

● 装備の準備

いつもと同じく、信頼するSunny Day Cycleの河野さんにチェックしてもらい、チェーンも交換。カーボンホイール用のブレーキシューが減っていたので、これも交換。(昨年はクリートも交換したが、今回は見送り)

DHバーの間のボトルのストローの先の吸い口(Platypus)が外れることがあるので、タコ糸で縛って固定。補給は、今回はマルトデキストリン(粉飴)を中心にしてみた。何と云っても、1kgで750円、100g当たり380kcalというコスパの良さが魅力。200gの粉飴に、甘い味付けのBCAAを加えて、鍋で溶かしてソフトフラスク2本に入れた。念のため、Shotsのジェル4本のソフトフラスク1本も持って、これだけで1,200kcal。他に、CCDドリンクや、バーなども加えて、バイクでの補給食は2,000kcalになった。

● 手続き

今回は初めてツアーを使わず、個人手配。実際には、全て藤巻さんが手配してくれた。(感謝！)

航空会社はJetstarで、預ける荷物は40kg。自分は35kg以下だった。

宿泊は、台所の完備したコンドミニアム1室を4名で利用し、自炊が主。会計も、ほとんどは纏めて払ってもらった。海外旅行で外貨を両替しなかったのは初めて。そんなこんなで、今回は、とても安上がりだった。

● 目標

いつも変わらず、目標の第一はレースを楽しむこと。第二は完走。第三が目標タイムの達成。

目標タイムは、15h を切ること。3 年前の IM ケアンズは 15h ちょうど。台湾もカナダも 15h 以上かかっている。スイム 2h、バイク 7.5h、ラン 5h、トランジション 0.5h 弱で、15h を切れる計算だ。

● 日程

フライトの制約もあり 5 泊 6 日。今回は、観光はほとんど無し。

6/8(木)	Jetstar 20:25 成田発 ~ 6/9(金) 4:50 Cairns 着
6/9(金)	15:00-15:45 日本人用説明会、17:30-18:30 ウェルカムイベント(参加せず)
6/10(土)	7:30-14:00 ランバッグチェックイン(T2)、8:00-16:30 バイクチェックイン(T1) 12:30 日本人用 T1 ツアー、16:00 日本人用 T2 ツアー(参加せず)
6/11(日)	4:00-6:40 パームコープへのシャトルバス出発 5:00-7:00 T1 オープン、7:35 レーススタート！(エイジは 7:45 スタート)
6/12(月)	9:00-11:00 T2 オープン、10:30-12:00 ロールダウン(参加せず)、 13:30-15:00 アワード(参加せず)、15:00-17:00 パーティ
6/13(火)	Jetstar 12:00 Cairns 発 ~ 18:35 成田 着

● 当日の朝

3 時に起床して、朝食の後、5 時前に出るスイムスタート地点のパームコープへのシャトルバスに乗る。40 分後にパームコープに到着。T1 に行って、バイクに空気を入れ、補給食と積み込む。まだ 6 時前で、スタートの 7:45 まで 2 時間近くあるので、仲間 4 人で芝生に座って時間をつぶす。でかい(たぶん)オーストラリア人 2 人組がディスクホイールにうまく空気が入れられず、藤巻さんが空気入れを貸してやった。

トイレを済ませてから、ウェットスーツに着替えて、ジェルを 2 本飲み、黒いストリートギアバッグ(着てきた服を入れた袋)とバイクポンプを預ける。ランのスペシャルニーズバッグに、粉飴ドリンク 2 本とレッドブル 1 缶を入れて預けた。スタートしていた 70.3 の選手がスイムアップしてくるのを横切って、スタート地点へ移動する。

天気は薄曇りで、レース日和。(バイクとランの途中では、雨がぱらついたが、ほとんど気にはならなかった)昨日の下見のときと、波は大差なさそうだが、誰かが、「昨日より波は無いよ、そう思おう」と言った。日本ならスイムが中止になりそうな波だ。ということは、日本では練習できない波。昨日の下見では、迷った拳句、結局、試泳しなかったのも、未体験の波。今日こそは、試泳しない訳にはいかないの、皆で海に入る。しばらく波と格闘していたら、岸からずいぶん離れていた。意外と泳げるのかも、なんて気楽なことを少し考えた。

スタートはスイムの予想時間帯別に 4 グループにわかれて並ぶ。とはいえ、自己申告なので、日本人向け説明会でできたアドバイス(時間が遅くなると風が強くなるから、早めにスタートした方がよいとのこと)にしたがって、実力以上に、前から 2 番目のグループの先頭付近に陣取った。7:35 にプロの男子、プロの女子がスタート。拍手で見送る。速い。高い波をものともせず、みるみるうちに、ブイを曲がっていく。力強いスイムだ。

● スイム

スイムのコースは、反時計回りに 1 往復。今までのアイアンマンはみな 2 周回だったので、3.8km の 1 往復は初めてだ。説明会では南から北へ強い潮流があるので、往路は大変だが、復路は楽と聞いた。やや湾になっているとはいえ、ほとんど外洋に近い場所。波が高いのも当然だが、海外の選手は、こんな普通という感じで、あまりビビっている様子はない。(様子がわからないだけかもしれないけれど)ターン地点にはピンクのブイ、他にはオレンジのブイが置いてある。だいたい 200m 間隔か。折り返し地点は 1.9km 先だから、スタート地点からは全く見えない、はるか彼方だ。試泳から上がった後には、「これを泳げれば奇跡だな」とつい弱音を吐く。緊張か寒さのせいか、身体が少し震えてくる。とにかく、ここまで来たから泳ぐしかない、今日は丸一日かけてでも泳ぐんだ、と自分に言い聞かせる。(もちろん、それではタイムオーバだが)

エイジグループのスタートは 7:45 だが、台湾・カナダと同じくローリングスタートなので、自分のタイミングでスタートすればよい。ビビっているうちに、自分の順番が来て、スタートだ。(後から記録を見ると 7:55 だった)

最初のターンである目の前の M ドットのブイまでは、浜からまっすぐ沖へ泳ぐ。200m ほどだが、波を正面から受ける。試泳した場所なので、少し様子がわかっている。大変だけど、まだ体力はあるので、とにかく M ドットのブイまでと覚悟を決めて、慌てずにゆっくり泳ぎ、ブイにたどりついて、気持ちが落ち着く。右折してオレンジのブイを探して、今度は浜と平行して泳ぐ。

スイムの泳ぎ始めは、いつもペースがつかめず、ついがんばり過ぎて心拍があがったりする。(実際、3 年前の洞爺湖では過呼吸も経験した)でも、今回は泳ぎ出してみると、比較的ゆったり泳いでいると感じた。直前の泥縄練習も多少の効果があったか。この調子でいこうと、ゆっくり泳ぐ。

浜から離れれば、波は大きくはないだろうと思っていたが、うねりは大きい。リカバリーの手をあげても、波の上に出ないこともある。身体のバランスを崩して、時々、海水を飲む。身体が前後左右どちらを向いているか、よくわからない。そのため、こまめに方向を確認しないとコースを外れる。それでは疲れるので、なるべく集団の近くで様子をうかがいながら泳ぐ。少し調子が出てきたら、速めに泳ぎ、心拍があがったと感じたら、思い切ってペースを落とす。次のオレンジのブイが見え、さらに次のブイが見える。そうして、ついに折り返し地点のピンクのブイが見えた。ようやく、スイムが泳ぎ切れる気がしてきた。

もう一つのピンクのブイも曲がり、いよいよ復路だ。「復路は潮流に乗って、泳がないでも帰ってこれます」と説明会で聞いていた。ここまできたら、後は楽、と思っていたら、大間違い。波は往路と変わらない。泳がないでもいいなんて、嘘じゃないか、と心中でぼやきながら、必死で泳ぐ。疲れてきたせいもあって、手が上がらない。波にもまれて、フォームもバラバラ。犬かきみたいだな、と思う。はっと気がつくと、目の前にライフセーバーがいて、コースを外れていることを教えてくれた。次のブイを確認して、また泳ぎ出す。

波のせいで、オレンジのブイが見にくい。ライフセーバーもようやくオレンジのジャケットを着ているので、ブイと紛らわしいときがある。その向こうに見えるひょうたん島に似た形の島を目印にする。

ついに、最後のターンのピンクのブイを曲がる。さすがにここまで来たら、浜に打ち寄せる波にのって、ゴールへ真っすぐ泳ぐだけで、と思ったが、ここからも一苦勞。波が高くて、ゴールゲートがほとんど見えない。真っすぐ泳いでいるのかもわからないから、こまめに方向確認を強られる。ようやく足がついたが、波と疲れのために、ふらついて倒れそうになる。一瞬、攣りそうな気がしたが、何とかこらえて、スイムアップ。やったー！



スイム記録：1 時間 50 分(カナダと同タイムだった)。参加者 1,247 名中で 1,058 位。



〔スイムアップではフラフラ〕

● T1

シャワーを通過して、バッグを取り、着替えテントの椅子に座る。脚の筋肉が付いたせいか、ウェットスーツがきつくなり、脱ぐのに時間がかかる。忘れ物、失くし物をしないように、気をつけながら、バイクウェアを着る。バイクバッグにウェットスーツを入れて、サンキュー！と声をかけて、ボランティアに渡した。トイレに寄り、バイクラックまで来て、胃腸の具合がすぐれないので、下痢止めを飲む。バイクを押して、乗車地点まで歩く。

T1 記録：14 分 45 秒。(遅いけど、台湾もカナダも 15 分だったので、これが実力か)

● バイク

乗車地点でバイクに乗ったときには、思わず「よし、バイクに乗ったぞ！」と声を出してしまった。とにかく、これで、何とか完走はできる目途がたって、嬉しい。

ここで、Garmin を見ると、見たことのない表示になっている。ボタンを押し間違えたか。修正の仕方がわからず、やむなくいったん終了して、もう一度最初から計測を始める。

そんな風に Garmin に気を取られていたら、スタートしてすぐの折り返し地点を、通り過ぎそうになり、後続の選手から、「おい、そっちは 70.3 だぜ！」と教えてもらい、慌ててコーナーする。ありがとう、助かったぜ。

バイクのコースは、2 周回プラスアルファという感じ。パームコーブから北上して、ポートダグラスの街で折り返し、パームコーブの近くまで南下して折り返して、もう一度ポートダグラスで折り返して、ケアンズがゴール。2 往復する途中にレックス見晴らし台という高台があるので、計 4 回の登りになる。登りといっても 50m 程度なので、大したことはないが、海岸沿いの道には、かなり起伏がある。

バイクの最初は追い風。平坦で道も良く、快調に走れるが、最初に飛ばすと持たないので、意識的に 30km 以下に抑えて走る。速い選手が 1 周回目を終えて、どんどん戻ってくるので、すれ違いながら走る。

胃腸の具合は、あまり良くない。カナダでもそうだったが、スイムで冷えたからか。回復するまで、何も飲まず、何も食べないことにして、ひたすら走る。

最初のレックス見晴らし台の登りにかかるが、大して苦勞もせず登りきる。頂上には、メカニックがいて、ペナルティーボックスもある。(某氏が入ったことはレース後に知った)気持ちよく下って、やがて平坦になるが、このあたりから路面がゴツゴツしてきて走りにくい。路面の整備状況が影響することは、普段あまり感じないが、長く続くと消耗する。(レースの後に、「そういえば、前回のケアンズのレース前の説明会で、『路面があまり良くないから、空気圧は低めにすると良い』と聞いた」と仲間と言ったら、そういうことは早く言え、と言われた)

ポートダグラスから戻ってくる選手の中に、藤巻さん、続いて大石さんを発見して、声をかける。

ポートダグラスは、美しい街。折り返し地点には観客もいて、声援を送ってくれる。ここで 50km くらいだが、ようやく胃腸が回復してきて、ボトルの CCD を飲み始める。南下してレックス見晴らし台を過ぎて、ようやく 2 周回目へ。背中ソフトフラスクのジェルを飲む。この頃になると、すれ違う選手も少なくなってくる。2 往復の間に、藤巻さん、大石さん、岸人さんとも、1-2 度見かけて、声をかけ合った。



2 回目のポートダグラス折り返しを過ぎれば、すれ違う選手は全員が自分より後ろということになる。前回のケアンズでも、その数を数えた。前回は一桁だったが、今回は 35 人いた。前回はスイムが 2h だったから、今回は少しでしたということか。また、ポートダグラスからケアンズでのバイクゴールまでの間に追い越した数は 18 人で、一人も追い越されなかった。なぜ、人数を数えていたかという、他に何もすることがなかったからだ。(このキザなフレーズは、村上春樹の「走ることについて語るときに僕の語ること」からのパクリ)それが皆ゴールしたとして、自分は最後尾から 54 番目ということ。前回よりはましたが、かなりギリに近い。

追い越した中で 10 人目は、超ガニ股のオジサン。登りになると追いついてきて、追い越された。下りになって抜き返したが、次の登りで、また追い越された。もう一度抜き返した後は、追いつかれなかった。

レックス見晴らし台の手前を走っている頃は、前にも後にも誰も選手がいない。それどころか、人家もなければ、オフィシャルもないという時間が 30 分近くあった。何だか無人島を走っているみたいだな、でも、この風景はどこかで見たような気がする、と思っていたら、猿の惑星のラストシーンだ。次の岬を曲がると、自由の女神が見えるのかも。

そんなノンビリしたことを考えていたのは、バイク後半は割と調子良かったからだ。前半抑えて走ったおかげで、最後の南下は余裕をもって走れた。前回のケアンズでは最後にばてた記憶があるが、その点は進歩した気がしていた。(バイクの時間は前回と同じだったが)

ようやく、海の上にヒョウタン島が見えてきた。スタート地点のパームコーブだ。ここからはケアンズまでは、路面は良いが、風が出てきて、20km くらいに落ちることもあった。

最後のケアンズの街に入る前に、ヨーキーズノブ通りという住宅街に入るが、その入り口でマウンテンバイクに乗った少年が待ち構えていた。通り過ぎると、併行して走って挑戦してくる。こちらも意地になって少し飛ばすが、少年の方はむやみに飛ばすので、追い付けない。数ブロック走った先で、大人が数名待ち構えて、少年が先にゴールして、喝采をあげた。少年には「お前の方が速いよ」と声をかけてやった。

補給は、取り始めるのは遅かったが、ジェル中心なので、飲むのには時間がかからない。結局は、フラスク 3 本、バー 1 本、羊羹 1 本は全部食べ、CCD ドリンクも 1 本と半分を飲んだ。ここまで補給を食べきったのは初めて。一方で、エイドに 1 回も寄らなかったのも初めてだった。

ケアンズの街に入り、最後は気持ちよく飛ばしてバイクゴール。

バイク記録：7 時間 30 分。平均時速 24.0km。合計タイムは、参加者 1,247 名中で 1,050 位。

● T2

ボランティアにバイクを渡す前に、Garmin を外して腕に付ける。カナダでは、トライアスロンスーツの上に履いていたバイクジャージを脱ぎ忘れたが、今回は落ち着いていて、忘れずに脱いだ。背中の空のフラスクを全部出して、バイクバッグに入れ、ランバッグのジェルを 1 本飲み干す。

T2 記録：5 分 29 秒。(カナダの 4 分よりは遅かったが、自分としては上出来。)

● ラン

走り出してすぐに、足が軽く感じた。この調子なら、いくらでも走れる気がした。この感じは、5 年前の五島



以来だ。バイクの後のランは、スピード感が普段のランとは異なるので、ペースが上がりすぎることがある。1km で Garmin のペースを見たら、約 6 分/km。これなら 4 時間前半でゴールできるペースだが、さすがに速すぎるので、少し落として 6 分前半で走ることにした。

レースの数日前から右膝に微かな痛みがあり、本番で支障出ないか、実は気がかりだった。しばらく走っていても、特別な痛みは出てこない。でも、何時痛めるか不安なので、左右のバランスに注意しながら走る。

ランのコースは、ケアンズ市内を 14km×3 周回。ゴール地点から、南の波止場へ行って戻った後は、北へ向かい、港を臨む芝生の公園の中を走って、ケアンズ空港の手前で折り返して戻ってくる、平坦な道だ。

1 周回の途中で、藤巻さん、大石さんとすれ違う。藤巻さんは、おそらくもう 3 周目でゴール間近だろう。

最近のランでは、2km ごとにあるエイドに必ず立ち寄って、補給を取りながら、しばらく歩いて、走り出すというパターンだったが、今回はエイドに立ち寄る必要もあまり感じない。1 周回目の後半で、初めて立ち寄り、コーラを飲む。その後も、5-6km に 1 回くらいの割合で、コーラを飲んだだけだった。

周回の前半の波止場へ南下する往復では、最初は栈橋に面して立ち並んでいる、にぎやかなレストランの店先を走る。店内の客が、大声で応援してくれたりする。でも、そこを過ぎると、真っ暗な波止場になり、折り返しにボランティアがいるだけの人気のない道が続く。にぎやかなゴール地点を過ぎると、公園の中は、暗いけれど、リゾートらしい風景の中を走る、整備されたジョギングコースだ。

歩いている選手もちらほらいる中で、6 分半ほどのペースで走っていたので、かなりの選手をパスし、ほとんど抜かれることはなかった。(記録を見ると、バイクからランで順位が 179 番上がっていた)

走りながら、前回のケアンズを走っている自分が、この選手の中のどこかにいるような気がしていた。以前の自分に、今回の自分は少し勝てたかな。



3 周回に入って、波止場へ向かい途中で、岸人さんとすれ違うと、あれ、速いな！と声をかけられる。差が詰まって、焦っている様子。10 分差くらいだったので、岸人さんが歩いていたら追いつくくらいの間隔だったが、レース後に聞くと、その後は頑張って走ったらしく、結局は追いつかなかった。

自分としては、追い付くよりも、何とか 5 時間を切りたいと思って走っていた。でも、なぜか、時計はほとんど見なかった。ロングのレースでは、ほとんどの場合、ランの特に後半になると、時計を見る気がなくなる。最後のランになると、時計を見て速くても遅くても、自分の感覚で、走れるだけ走るしかない。

最後の周回も後半に入り、公園を抜けて、空港で折り返すと、残り 4km。最後は、精一杯走って、両手を突き上げてゴール。

ラン記録：4 時間 38 分。合計：14 時間 19 分。参加者 1,247 名中で 871 位。



● レースを終えて

参加者 1,247 名のうち、完走者 1,032 名で完走率は 82.8%。(昨年カナダが 81.5%だったので大差ない。)

ランで 5h を切れたこと、合計でも 15h を切れたことを確認したのは、部屋に戻った後だった。切れたところか、かなり短縮でき、ランはロングの自己ベスト。自分としては上出来だった。

ロングの大会は、8 回目だが、同じところに参加したのは今回のケアンズが初めて。コースは少し異なるが、スイムは今回の方が厳しいはず。結果として、前回より、タイムはかなり短縮できたが、そのように前回と比べながら走るのも面白かった。自分は、どちらかという、いろんな大会を経験したい方だが、何度も同じ大会に出ると、それはそれで楽しみ方があるものと感じた。

ケアンズは、リゾートとして快適な街が出来上がっていて、IM の大会としての運営もこなれている。宿泊や食べ物も快適で、日本からの時差も 1h しかない。日本人の参加者が多いのも当然だ。

● 反省と収穫

〔トレーニング計画〕

一番の収穫は、トレーニングにおける自分の限界がわかったこと。

トレーニング期間は、Base(基礎)、Build(追い込み)、Peaking(調整)の 3 つに分けて考えられる。今回は、4-5 月の Build(追い込み)期間、その後の Peaking(調整)期間は、自分の体力的には、精一杯やった気がする。たとえ仕事や私用がまったくなくても、これ以上は身体が持たないとはっきりわかった。だから、これ以上の結果を求めるなら、その前の Base 期間に、基礎体力とスキルを身につけるしかない。

また、特に Peaking 期間の重要性も、あらためて感じた。それ以前の追い込み期間で鍛えた結果を、本番で発揮するために、最後の 2-3 週間の過ごし方が大切。ここで頑張りすぎてはいけないが、限られたトレーニング時間の中で、弱みを強化し、強みを維持するために、何をを行い、何を見送るか、よく考えるべき。

〔補給〕

粉飴を中心にした補給は、問題なく成功。補給全体も、カナダの経験も活かし、バイク前半では補給を控え、後半で 2,000kcal 近くを補給。それにより、胃腸に負荷をかけずに、ランのための補給もできた。

〔レース〕



全体として、落ち着いて行動できた。カナダでは、3 種目とも、最初に慌てて心拍が上がっていたが、今回は、3 種目と T1/T2 も含めて、そのような場面はあまりなかった。(バイクの最初で、Garmin 操作に手間取ったくらい)

波の高いスイムが何とか泳ぎ切れたのは、自信になったが、やはり泳力をつける必要をあらためて感じた。(毎年感じるが、実行できず)

スイムとランを優先したため、バイクは手抜きになったが、その割には、そこそこ走れたという印象。スイムを強化することで、スイムが速くなる以上に、直前にバイク練習の時間を取る効果があるのだろう。

ランは狙った通りの結果が出て、上出来だった。このくらい練習して、こう調整すれば、このくらい走れる、という計算が、概ねできるようになってきた気がする。

