

5年ぶりの完走記！

～2022年9月4日 佐渡国際トライアスロン

● レースまで

2017年にIMケアンズを完走。その後、

2018年のIMフィリピン、2019年のIMフランクフルトはともにリタイア。2020年と2021年には、レースがあまり開催されなかったが、自分も故障続きで、まともにトレーニングができなかった。

バイクは、特にロングでは一番タイムに影響するが、自分としてもっとも課題となっている種目。やる気を出して練習して、調子が出たところで、脚を傷めてしまう。それを、この2年間で懲りずに何度も繰り返した。

〔2020年〕

2020年3月のコロナ禍でプールが閉鎖になったタイミングで、泳がなくなった。練習会ができない中で、バイクは一人で乗っていたが、5月に無理をして、脚を痛めてしまった。レースもないので、完全に痛みがなくなるまで、トレーニングをすべて控えることに決めた。

その9月に半年振りに泳ぎ始めて3回目に、少し頑張っただけで、今度は左肩を痛めてしまった。1ヵ月くらいで治るだろうと思っていたけれど、まったく回復せず。リハビリにも通ったがなかなか治らない。

一方、脚は回復してきたので、バイクとランは2020年9月から再開。

〔2021年〕

再開した半年後の2021年3月に、またバイクで脚を痛めてしまい、再び3種目とも完全休養に。

肩の痛みが軽減して、動かせるようになったのは、2021年の7月。痛めてから治るまで1年近く要した。25mをゆっくり泳いではウォーキングをるところから始めて、1ヵ月半は毎日のようにプールに通って、9月に何とか泳げるようになり、町トラのスイム練習会に復帰。11月からは週3日の早朝スイムに通い始めた。

スイム再開と同じ頃に、脚も回復したので、2021年9月にバイクとランも再開して、練習会に復帰。バイクは、元から使っていたローラー台が老朽化したこともあって、12月にはスマートローラーを買ってZwiftを開始。TTバイクにもパワーメーターを付けて、パワートレーニングを始めた。

〔2022年〕

最初にバイクのFTP（実効出力閾値）を測定したら160Wで、まったくトレーニングをしていないというレベル。1ヵ月半ほどZwiftと何度かのロングライドを行った結果、2022年2月にはFTPが170Wに向上。この調子で半年後には200Wと夢を見たのはつかの間で、3月にコロナに罹患。4月にはまたまた脚を痛めて、5月はほとんどバイク練習ができず、6月の諏訪湖のミドルはバイクでリタイアする始末。

7月からはFTPを150Wに落として、トレーニングのやり直し。練習会でも毎週のように道志道を登って、8月初めにはFTPが170Wにまで回復。自分でも力がついてきたと思っていたら、レースの2週間前と1週間前にそれぞれ少し脚を痛めて、2～3日トレーニングができない羽目になった。結局FTPは160Wに落とさざるを得なくなり、昨年12月のトレーニングを始めたときに戻ってしまった。

スイムでは、ウェットスーツを10年以上使っていたので、6月に新調。6月末の諏訪湖のミドルで着用して、快適に泳げた。7月には早朝スイムの仲間と真鶴のオープンウォーター大会に参加して、3kmとリレールの500mを泳いで、遅いながらも泳げる自信ができてきた。

● スイム：4km（目標タイムは2分30秒/100mペースで1時間40分）

まだ暗い中を、宿泊しているグリーンヴィレッジから車で出発し、スタート会場に到着したのは朝4時頃。トランジションエリアで、バイクをセッティング。佐渡は、バイクとランのスタート場所が同じ。そのため、バイクの横に置かれている黄色いプラスチック・ケースの中に、バイク用品とラン用品をともに収納する。自分はトラ



ンジションが遅いのが課題だったので、7月にワンピースのトライスーツを購入した。レースで使うのは今回が初めて。今まではバイクの前に、バイクジャージを着ていたが、その時間が不要になる。ただ、背中のポケットが小さくて、ジェルなどは少ししか入れられないし、入れるのにも少しコツが必要。背中に入れるジェルと常備薬がわかりやすいように注意する。

セッティングを終えて、仮設トイレへ。まだ数人しか並んでいなかったで、すぐに入れたが、出てきた時には既に20名ほど並んでいた。5時前に隣接する体育館で最終受付を済ませ、アンクルバンドを受け取ったら、同行のS藤さんとM松さんがいた。まだウェットスーツを着るには早すぎる。近くの選手がヨガをやっていたので、二人とヨガやストレッチを行って、少しくつろいだ後、それぞれのバイクに戻る。トライスーツの上に、ウェットスーツを下半身だけ着て、日焼け止めとワセリンを塗り、ゴーグルとキャップを持ってスイムスタートへ向かう。



ウェットスーツの上半身も着て、軽く試泳を行った。前日の下見のときと同じく、波はほとんどなくて、プールのように穏やかな水面だ。スイム仲間のM田さんが声をかけてくれる。スタート地点に並ぶ。前方に50-70という数字の看板が見えたので、年齢で場所を指定しているのかと見に行ったら、50~70分というスイムのタイムで、速い選手の場所を示していた。自分は当然ずっと後ろに陣取る。開会式では周囲に仲間が見つからなかったが、終わったころには、F村さんとも会えた。

いよいよスタートの合図が鳴る。横にいたF村さんと手を握り合った後、泳ぎ始める。遠浅なので、最初は歩いている選手も多い。腰くらいの深さになったところからはドルフィンダイブを何回か行った後、泳ぎ始める。

スイムコースは2キロの2周回。900m進んで右折し、200m後にもう一度右折して、900mでスタートに戻るとい、長い二等辺三角形。900m先の赤い大きなブイは、スタートから見えている。浜の横幅は数十メートルあるので、思ったほどのバトルではない。それでも最初は何人かの選手とバタバタぶつかったが、200mくらいのところでかなり落ち着いて泳げるようになった。周囲の選手はほとんど同じペースで泳いでいる。中でも、きれいなフォームで泳いでいる選手がいたので、後ろをついていく。かなり細身なので女性かもしれない。スイムで他の選手についていくと楽なのだが、相手を選ぶのはなかなかむづかしい。ペースが自分と同じで安定している、コースを外れず真っ直ぐ泳ぐ、キックが静かで泡が少ないといった選手がよいが、うまく見つからないことが多い。この細身の選手はすべて備えていて理想的。そのまま900mのブイも、1100mのブイも混乱なく回り、落ち着いて1周回を終えることができた。いったん浜に上がってアクエリアスが飲めた。タイムを見ると45分。すぐには頭が回らず、速いか遅いかよくわからない。目標ペースは2分30秒/100mなので、2kmでは50分。ということはかなり速いな。気持ちよく、2周回目へ。

この間に、さきほどの細身の選手を見失っていたので、ほかのペースメーカーを探しながら泳ぐ。でも、なかなか良い選手が見つからない。真っ直ぐ泳いでいるけどキックが乱暴で泡だらけだったり、力ずくで泳いだかと思えば休んだり、一定ペースだけどジグザグに泳いでいたり。仕方がないので、なるべく周囲の選手からは離れて、一人で泳ぐ。2つのブイを無事に回り、後は真っ直ぐ泳ぐだけ。ところが、この期に及んで、なんだか回りの選手とぶつかる。周囲に乱暴な泳ぎの選手が多い。なるべく離れて泳ぐが、相手がジグザグに前に泳いだりする。要注意の選手をマークして、逃げ回りながら泳ぐ羽目になった。それでも、ようやく海底が見え

てきて、無事にスイムアップ。時計を見ると1時間35分。後半だけで50分要しているのに、前半よりも遅くなっていた。スイムの正式タイムは1時間37分だった。

- T1

スイムアップ後のT1は、今までは歩いてきたが、今回は駆け足。新調したウェットスーツのブレイクアウェイ・ジッパーはうまく機能して、背中がすぐに開いた。バイクまでの間に、上半身は脱いで、バイクのところで下半身も脱ぎ、黄色のボックスへ。靴下、バイクシューズ、グローブ、ヘルメット、ゼッケンベルトもつけて、バイクを押して走り出そうとしたら、タイヤがうまく回らない。よく見ると、前日のバイク預託のときにつけておいたバイクカバーのためのセンチバサミが1つタイヤに残っていた。確かに、朝のバイクセッティングでカバーを外したときに1つ足りないなと思ったのを思い出し、心中で苦笑しつつバイクスタートへ。T1は7分だった。バイクスタートの時刻は7時45分。予定では7時50分だったから、5分の貯金があった。

- バイク：190km（目標タイムは平均時速25kmで7時間36分）

バイクでは、レース直前にも脚を痛めたが、何とかレースまでには、痛みがない状態まで回復したので、後はとにかく走るしかない。ペースとしてはスピードよりもパワーを目安に、110W平均で走ろうと考えていた。

バイクコースは大佐渡・小佐渡を合わせて佐渡をほぼ一周する。9年前に初めて佐渡に参加したときはスイムが中止で、バイクからスタートとなり、自分は7時間17分で、平均時速26kmだった。

なるべくイーブンペースになるように、バイクスタートから抑え気味に走る。どんどん多くのバイクに抜かれるが、気にせず自分のペースを守る。抜いたバイクを見ると、町トラのジャージで、F村さんだった。後ろから声をかけたが気づかずに、そのまま先へ行ってしまった。

バイクスタートの真野湾を出て、相川WS（ウォーターステーション）のあたりは小さなアップダウンが続く。前日の観光で来た夫婦岩を通り過ぎる。高千AS（エイドステーション）でようやく最初の水のボトルを受け取り、身体にかけた後に、サドルの後ろに入れた。そこからはすぐにZ坂が見えてきた。

遠くからZの形が見えるので、なかなかの迫力だ。見えてからのアプローチもかなり長いけど、傾斜はさほどでもない。2回目の折り返しのあるトンネルの入り口にスタッフがいたので、「トンネルが綺麗になったね」と声をかけたら、「来年には下の港も整備される予定だよ」と教えてくれた。

Z坂を下り切って、しばらく走ると、今度は大野亀が見えてきた。9年前に走ったときに、綺麗なところだなと一番印象に残った風景だ。大佐渡の雄大さが満喫しながら、ひろびろとした草原の中を登っていく。下り切ったところが鷲崎ASだ。時刻は10時40分。ここは関門で制限時刻は11時30分なので、50分の余裕がある。でも、予定では制限時刻の1時間前ゴールなので、スイムの貯金の5分が無くなって、逆に10分遅れ。この程度はやむなしか、などと考える。

ここでも、ASの手前のボトルキャッチャーに空になった水のボトルを投げ入れて、新しいボトルをもらおうとしたら、無いという。停車して奥を見たら、後方でボトルに水を入れていたので、それをくれと言って、走り出した。

ところが、次の白瀬WSでも、ボトルキャッチャーに投げ入れた後で、ボトルをもらおうとしたら、また無いという。何でもよいからボトルをくれ、ボトルが無いなら無いと言ってくれないと、投げてしまう、とつい声を荒げてしまった。アクエリアスのボトルならあるというので、それを受け取って、走り出そうとしたら、F村さんが後から入って来た。前に追い越していったはずだけど、どこかで自分が追い越したらしい。

走り出してから、ボランティアスタッフが苦勞して活動しているのに、いら立ってしまったことを反省する。次からは何があっても冷静でいようと考えていたら、両津のメインストリートに入ってきた。

両側に多くの人々が出て、左右から交互に声援をくれる。お年寄りや子供たちがずっと連なって応援してくれる。それぞれ手を振って、ありがとう、ありがとうと返していたら、なぜだか涙があふれてきて止まらなくなった。

自分でもなぜだか、よくわからない。感謝といった行儀の良い言葉では表現しきれない不思議な感覚。おそらく幸福感というようなものなのだろう。理屈では説明できない、何かに満たされている感じ。

そんな状況で気持ちが高ぶってしまって、メーターを見たら、調子に乗って、時速 30km 以上で走っていた。これじゃ持たないと気付いて、両津の街並みを出たところで、元のペースに戻した。

次の水津 AS から後は、過去 2 回で学習したので、ボトルは投げずに、停車して、持っているボトルに水を入れてもらった。

このあたりから小木の坂までの数十 km は、大きな坂はなく、海沿いの平坦路が続く。そのため、DH ポジションが使えるが、長く続くと身体がつかなくなってくる。前を走る選手が身体を起こすと、不思議とつられて自分も起こしてハンドルを握ってしまう。連鎖反応で、後続の選手も身体を起こしているのがおかしい。

朝は少し涼しかったが、日が昇って暑くなってきた。受け取った水のボトルの掛け水だけでは、身体が冷やしきれない。そのため、そこからは、すべての AS と WS で停車して、水を入れてもらうと同時に、頭と身体に水をかけてもらった。「あー、生き返る」「ほら、生き返って、生き返って」とやり取りも楽しい。タイムロスもあるが、結果的には身体の負担を減らせた気がする。アクエリアスのコップには氷が入って、キンキンに冷えている。飲むと超おいしい。ついつい、エイドごとに 2 杯をガブ飲み。

ボトルで身体に水を掛けるのも、ようやく慣れてきて、掛けるタイミングも考えた。坂の頂上あたりで身体に水を掛けると、下り坂でスピードが速くなり、身体がよく冷えた。

小木 AS からは、いよいよ最後の登りの小木の坂。周囲の選手はまばらだが、それでも、抜きつ抜かれつしながら、登っていく。自分は登りが遅いので抜かれることも多いが、少し傾斜が緩くなる場所では抜き返すこともできた。

二段ある小木の坂のさらに先の椿尾の坂も過ぎ、ようやく真野湾が見えてきたところが 180km。残り 10km だ。ここまで来て、ようやくバイクが完走できる気がしてきた。ただ、ここは仲間の佐渡のベテランから、向かい風が強いと聞いていた場所。確かに風が強くてスピードが出ない。何とか街中までいけば楽になると思っていたら、街中に入っても風が続く。2 日前に訪れた真野鶴酒造の前を通り過ぎる。もう少しのはずなのに、まだ着かない。前後の選手も、DH ポジションが続かなくて、起き上がっている。いったいいつまで続くの？と声が出てしまった。それでも、ついに川を渡る橋が見えて、左折して、バイクゴールだ。

バイク正式タイムは 8 時間 04 分で、平均時速 23.6km だった。

● T2

びしょ濡れの靴下を履き替え、ランシューズを履いて、帽子をかぶり、ジェル 4 本を背中ポケットに入れ、トイレを済ませて、走り出した。時計を見ると 15 時 57 分。予定は制限時刻 16 時 30 分より 1 時間前の 15 時 30 分だったから、30 分遅れ。ランゴール制限時刻の 21 時 30 分までは 5 時間半だ。T2 は 8 分だった。

● ラン：42.2km（目標タイムは 7 分 05 秒/km ペースで 4 時間 58 分）

ランは、いつも走り出してすぐに調子がかかる。快調なときは、妙に身体が軽く感じて、このペースでいつまでも走り続けられるような気がする。初めてロングに出た 2011 年の宮古島、翌 2012 年の五島、2017 年のケアンズがそうだった。気がかりなスイムとバイクが終わって、後は走るだけ、という安堵感もあって、それぞれ楽しく走れた。そんなときのランは 4 時間台だった。

残念ながら、今回は脚が重い。走り切れるかな、という心配の方が勝っている。ランは真野湾の海岸に沿った往復 7km のコースを 6 周回。スタートとゴールになる大会本部と、折り返し地点の沢根漁港の 2 カ所に AS がある。

スタートしてすぐにある本部 AS で、水をかけてもらって、コーラを 2 杯飲む。バイクまではアクエリアスだったが、ランからはコーラ解禁だ。コーラは血糖値が上がるためか、一度飲むとほかの飲み物は飲めなくなる。カロリーも多いので、ランでは、たいてい、ほかの補給はほとんどなしで、コーラだけで走る。

10 分ほど走ったところで、B タイプの M 橋さんとすれ違う。そのときに、F 村さんがすぐ後ろだよと教えてくれた。振り返る余裕がなくて、後ろに向けて手だけ振った。

まだ日差しは強くて、汗が噴き出る。折り返し地点の沢根 AS でも水をかけてもらって、コーラを 2 杯飲む。身体が冷えて、少し元気が出る。でも何だか腹の具合が悪くなってきた。バイクの後半で冷たいアクエリアスをガブ飲みしたのがよくなかった。何とか 1 往復を終えるまで我慢して、本部 AS でトイレへ。5 分のロスタイム。下痢止め薬を飲んで走り出す。

トイレから出たら、身体が軽くなって、調子がよくなり、少しペースが上がった。気持ちよく走っていたら、A タイプの S 藤さんが後方から追いついてきて、声をかけてくれた。自分より 1 周回早い。励ましあって、S 藤さんは先に走っていった。

しばらくすると、前の方に F 村さんが走っているのが見えた。トイレの間に追い抜かれたが、追いついたようだ。次のエイドでも会って、声をかけあう。日が暮れて暗くなってきたが、まだ暑くて消耗する。エイドごとに水をかけてもらって走り出すが、こんな調子で、何時まで走れるだろうと考える。

被っていた帽子も暑く感じて、脱いで手に持って走る。手が濡れていると身体を冷やすのに効果的というから、ちょうどよいかなどと考える。でも、やがて持って走るのも面倒になってきて、ゴール後に取りに行くことにして、本部 AS の近くの沿道の草むらに置いて、走り続けた。

自分で限界と思っていても、実は肉体的には限界ではなく、まだ動ける、という話を読んだことがある。肉体の限界の前に、自分の脳が限界と考えて、それ以上は動かないように制約してしまうという。だから、走れないと感じていても、実はまだ走れるはず。でも、それがどこまで続くのか。次のエイドまでが限界かも。3 周回目は、そんなことを考えながら、走っていた。

3 周回を終えた本部 AS で、また F 村さんと会う。時刻は 18 時 30 分。ゴール制限時間まで、残り 3 時間。横を走りながら、F 村さんが、「1km を 8 分のペースで間に合うな」と声をかけてくれた。走っていると、疲れて頭が回らなくなり、簡単な計算もできなくなる。自分は計算ができなかったが、それまで 7 分のペースで走っていたつもりだったので、8 分なら行けると、少し元気が出た。でも、F 村さんが「今走っているペースが 8 分だね」というので、時計を見ると、確かに 8 分ペース。これではギリギリ、このまま走り続けられるかと一転して弱気になる。とにかく、歩いたら終わりだ。走り続けるしかない。

宿泊しているグリーンヴィレッジのお母さんが沿道で看板を掲げて応援してくれている。ほら写真、写真と声をかけてくれたが、立ち止まっている余裕なく、手だけ振って走ってしまった。

その後も、F 村さんと前後しながら走る。5 周回目からは、エイドごとに椅子に座って少し休む。1~2 分なら休んだ方がペースを維持できる。

最後の 6 周回目に入った。ここまで来て、ようやく完走できる気がしてきた。ところが、最後の折り返し地点の少し手前で、近くを走る選手が歩き出した。仲間と「計算して歩いているんだよね」と話しているのが聞こえた。ということは、歩いてゴールできるということなのか、と思ったら、自分も走れなくなり、歩いてしまった。折り返し地点の沢根 AS に着いたら、F 村さんが後から入ってきた。ボランティアスタッフが残り 4km だよと声をかけてくれる。時計を見ると 20 時 50 分。F 村さんが、「9 分ペースで走れば間に合うな」と話してくれた。えっ、ということは、走らなきゃいけないのかと思い直して、一緒に走り始めた。後から考えれば、残り 4km で制限時刻まで 40 分なので、10 分ペースでよかったのだが、そんな簡単な計算もできなかった。そもそも 9

分や 10 分は、本来なら速足でも間に合うほどのペースだが、疲れてしまって、そのペースで歩けない。二人で走っているが、もう 9 分で走れていない。このままではゴールできない。

そこで、とにかく行けるところまで、精一杯行こうと、一人でペースを上げて走りだした。もう時計は見なかった。前を走る女性選手に、応援のコーチらしい男性が、「今のペースなら行ける！」と声をかけて、歩道を一緒に走り出した。しばらく走ったところで、審判が声をかけて制止し、併走をやめさせられていた。その女性選手についていけば、自分も間に合うのかと思いつつ、しばらく後ろをついて走った。

海岸沿いの道から、佐古田の市街へ入る曲がり角がなかなか見えてこない。もう走れないけど、今さら、ここで止められないな、と妙なことを考える。ようやく曲がり角を過ぎて、沿道の応援が盛んになる。その声を頼りに走る。既に 5 回通過した周回とフィニッシュが分かれる箇所に来て、いよいよフィニッシュの方へ入っていく。ゴールゲートのある坂道を登り切って、テープを高く上げてゴールだ。

メダルとバスタオルをかけてもらって、椅子に座って、コーラを飲んだ。立ち上げられる気がしない。M 橋さんが来て、おめでとぅと声をかけてくれた。動けない。コーラを 2 ～ 3 杯お代わりした。F 村さんはどうだろうか。

大会終了のカウントダウンが始まる。まだ F 村さんが見えない。アナウンスが「終了！」と告げて、恒例の花火が始まった。そこに F 村さんが入ってきて、横の椅子に座った。数秒の差だが、間に合わず DNF。ゴール通過時刻の記録が残る最後の選手だった。残念。

二人とも、まともに歩けないので、一緒に来た仲間に助けてもらいながら、バイクとバッグをピックアップ。車に積んでもらって、会場を後にした。ランは、目標の 5 時間切りはほど遠く、5 時間 23 分だった。

● レースを終えて

トライアスロンの完走は 2019 年のイワタ以来 3 年振り。ロングのトライアスロンに限ると 2017 年の IM ケアンズ以来 5 年振り。リタイアが続いていたが、ようやく、あのゴールの場に戻ってこられた。



今回の佐渡 A タイプは男女合わせて 982 名が参加して、完走は 708 名（完走率 72.1%）。自分は 65 歳だったが、65 歳以上で見ると、完走率は 46.8% だった。

コロナ禍で、多くのスポーツ大会が中止になった。特に島で行われることの多いトライアスロンは、地域として多くの課題に直面した。その中で、日本最長を謳う佐渡トライアスロンが 3 年振りに開催されたのは、驚くべきことで、関係者ははかり知れないほどの苦勞をしたはず。感謝しても感謝しきれない思いだ。

年齢区分	参加者	完走者	完走率	備考
男子 65-69 歳	27	13	48.1%	自分はエージ 11 位
男子 70-74 歳	15	7	46.7%	
男子 75-79 歳	3	1	33.3%	最高齢完走者は 75 歳
女子 65-69 歳	2	1	50.0%	
計	47	22	46.8%	
64 歳まで	935	686	73.4%	
合計	982	708	72.1%	

スイムは今までの大会では、いつも、泳ぎ切れるかドキドキだったが、早朝スイムで 1 年近くコンスタントに泳いでいたので、今回は落ち着いてスタートできた。結果として、波がなかったことも幸いして、予定より少し早く終わられたので、上々の出来。

バイクは元々の力が不足している上に、レース前にも脚を痛めて、一番不安があった。何とか走れたが、予定より 30 分オーバー。それでも、不安があったおかげというべきか、ペース配分を慎重に考えて、前半は飛ばさず、後半もできるだけ脚を使わないように走ったのは良かった。ただ、パワーを目安に走ろうと試みたが、ほとんど実践できず。普段からパワーメーターを使った走り方を修得しておく必要がある。

ランは 5 時間を目標にしていたが、走り始めてすぐに脚力の不足を痛感した。最後まで、走り切れる自信が持てなかった。もう走れないという内心の悲鳴を、そんなはずはないと無理やりなだめる繰り返して、自分自身との心理戦。ずっと併走していた F 村さんをはじめ、走りながら声を掛け合った仲間がいなければ、ランの途中で止めていただろう。ゴール後のサポートも含めて、仲間の有難さを心から感じたレースだった。

トランジションは、自分は遅いと自覚している課題の一つ。今まで T1・T2 合わせて 20 分ほど要している。今回は合計で 15 分だったので、遅いながら少し改善。

なお、沿道に置いた帽子は、安物ながら、初めてアイアンマンを完走した IM ケアンズのお土産で、佐渡の直前には手縫いで修理もした愛着ある品だった。残念ながら、レース後も取りに行く余裕がなく、そのままになってしまった。これも一つの節目で、十分に役目をはたしてくれたということか。（ゴミを残したことになってしまい、関係者にはお詫びします）

● 反省と収穫

これからも体力は毎年のように落ちていくはずだが、改善できることはまだまだたくさんあることもわかった。今後も、仲間が読むのにうんざりする完走記を、一つでも多く書くのを励みに取り組んでいく。

スイム：週 3 回の早朝スイムで、泳力が向上していることが確認できた。今後も継続。

バイク：練習しては故障する繰り返して、まったく強化できていない。とにかく故障せず、少しずつでもコンスタントに強化できるように、あらためて工夫が必要。

自分にとって、バイクのトレーニングは綱渡り。学生のとときに歩いた日高山脈のように、細い稜線の上を歩いている気がする。片側に落ちると、やり過ぎて故障する。反対側に落ちると、足りなくてまともに走れない。負荷が高くてトレーニングができないなら、それ以上は悪くならないが、トレーニングを問題なく終えた数日後に痛みが出てきたりするから厄介だ。じれったいけれど、手探りして様子を見ながら、進めるしかない。

ラン：走り方の改善（ピッチを上げて、上下動の少ないフォームにした）と練習方法の見直し（インターバルなど）を行ったのは良かったが、練習量が不足していた。質だけでなく、量も大切とあらためて感じた。

トランジション：少し改善したが、まだもたついている。小さな改善を積み重ねて短縮したい。

補給など：バイクの補給の内容（粉飴、パラチノース、BCAA、ジェル、CCD などの組み合わせ）は問題なく成功。ただ、エイドで冷たい水分（今回はアクエリアス）をガブ飲みして下痢をしたのは失敗。わかっているはずなのに、止められない。特に暑い中でのレースでは対策する必要あり。

