

5年ぶりのアイアンマンのゴール！

～2022年11月5日 アイアンマン・マレーシア
(ランカウィ島)



● レースまで

2017年にアイアンマン・ケアンズを完走。その後、2018年のアイアンマン・フィリピン、2019年のアイアンマン・フランクフルトとともにリタイア。2020年と2021年には、レースがあまり開催されなかったが、自分も肩や脚の故障続きで、まともにトレーニングができなかった。

2021年秋から、ようやく少しずつトレーニングを再開。週3回の早朝スイムにも通い始めた。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1月からは、TrainingPeaksを使ったトレーニング管理も始めた。

一番の課題はバイク。調子がよくなってくると、負荷をかけすぎて、脚を傷めてしまう繰り返し。FTP（実効出力閾値）はパワートレーニングを始めた2021年12月に測定したら160Wで、まったくトレーニングをしていないというレベル。トレーニングして170Wに上がっても、すぐに脚を傷めて150Wに下がる。2022年9月の佐渡トライアスロンの直前で160Wとようやくトレーニング開始時の1年前に戻ったレベルだった。

佐渡トライアスロンは、制限15時間30分の9分前にゴール。スイムは気持ちよく泳げて目標タイム通りの1時間37分だったが、バイクは目標7時間30分に対して8時間04分と大幅超過。ランは常に5時間切りが目標だが、5時間23分を要して、結果はギリギリ完走になってしまった。

反省として、バイクはとにかく脚を傷めないでコンスタントにトレーニングすること、ランは走る距離を積んで脚を作ることの2点。さらに、10月初めにバイクをオーバーホールしたタイミングで、初めてフィッティングサービスを受けた。バイクのフィッティングは必ず定期的に（できれば年に1回）受けた方がよいと言われるが、今まではどの程度の効果があるかわからず、興味を持っていなかった。今回は、脚を繰り返し傷めている中で、やれることは何でもやってみようという気持ちで受けてみた。結果的に、その効果は絶大と実感することになる。

● スイム：3.8km（目標タイムは2分30秒/100mペースで1時間35分）

4時30分にホテルに準備してもらった朝食を食べて、宿泊しているナディアス・ホテルから、同行のツアー仲間とともに、タクシーでスイム会場とT1のあるダナ・ランカウィへ向かう。スイム会場には5時45分頃に到着し、少し待ってT1がオープン。前日にチェックインした際に、バイクのサドルとハンドルをビニール袋でカバーしていたが、夜中の雨で車体がびしょ濡れなので、タオルで拭く。フロントのボトルにCCDドリンク、フレームのボトルに粉飴などを溶かしたドリンクを入れて、フレーム上部のバッグにジェル4本を溶かしたソフト・フラスクを収める。他に持ち物として、常備薬を入れたビニールの小袋があり、バイクへのトランジションの際に、背中のポケットに入れる予定だが、手ごろな置き場所が無かったため、フロントのボトルの下に挟んだ。（これが後でトラブルの元に）

バイクの番号は年齢順。番号一つ違いの隣のバイクの女性とは、前日のチェックインで顔見知り。頑張りましょうと声を掛け合う。

トランジションの出口で、ツアー仲間が集まって、日焼け止めを塗ったり、スイムスーツを着たりして準備を終えた後に記念写真。スイム会場へ向かう。



7 時になって、ようやく明るくなってきた。まだ時間があるので、仲間と話しながら待つ。試泳の時間があつたはずだが、どうも無くなったようだ。スイムはローリングスタートだが、申告したタイム順に、4 グループに分かれていて、それぞれ帽子の色が違う。自分はオレンジ色の第 3 グループ。グループごとに前に進むように呼び出しが始まる。開会のセレモニーの後に、いよいよ 7 時 45 分にスイムスタート。速いグループの選手が出ていくのを見送っている間に、近くにいた同じエイジ・グループの中国の選手が、器用な日本語で話した。「ハワイに行くと、100 万円かかるよ、大会の時にはホテルが高くなって大変。」と盛んに話している。（後で考えると、スロットを取るのを牽制していたのかもしれない。結果を見ると、彼はエイジ・グループで第 2 位だった。）ようやく自分の第 3 グループが泳ぎ始めた。隣にいた F 村さんと手を握り合って、いよいよスタート。

スイムのコースは、1.9km の三角形を 2 周回。水の透明度は低いが、沖合にある二つの島に囲まれていて、波はほとんどなく泳ぎやすい。最初は慎重にゆっくりペースで、左の島を目標に真っ直ぐ泳いでいく。バトルはほとんどないが、水の中が見えないので、ドラフティングも難しい。一人でのんびり泳いでいたら、後ろから、速い選手が何名か来て、追い越していった。帽子が緑色だったので、後続の第 4 グループの中の速い集団だった。

最初のコーナーを無事に回って、次のコーナーのブイが見えた。目標は岬にある山と山の合間でわかりやすい。コースの少し外側を泳いだので、やはり周囲に選手はほとんどいない。その 2 番目のブイも回って、浜へ向かう。そのあたりから、コースが定まってきたからか、周囲に選手が増えてきた。帽子を見ると緑色なので、先ほど追い越していった第 3 グループの選手の中で、遅れ始めた連中らしい。それが、なぜか平泳ぎが多い。2015 年に参加したアイアンマン台湾では、現地の選手に平泳ぎが多かったが、マレーシアでも同じ事情のようだ。これは緑色のカエル軍団だな、などと考えて、内心で笑ってしまったが、平泳ぎの選手に囲まれて、泳ぎにくいことはなはだしい。しばらく苦労したが、何とか離れて泳ぐ。

スイム・ゴールは小さく、奥まわって見えにくいので、ホテルの建物を目標に泳いで上陸し、1 周目が終了。



エイドの水を飲みながら、時計を見たら 53 分。あれ、遅い。慎重に泳いで、のんびりしすぎたか、カエル軍団とのバトルでロスしたか。

2 周目はコースの様子もわかっていて、ずいぶん気持ちは楽になる。今回もドラフティングができる手ごろな選手は見つからなかったが、一方でバトルもなく、最後はひたすら頑張っ泳いで、無事にスイムアップ。と思ったら、浜に立ったとたん右足の太腿が痙攣。何とかなだめて回復して、スイム・ゴール。時計を見ると 1 時間 46 分。やっぱり遅いが、とにかくスイムが無事に終わって一安心。

● T1（目標タイムは 8 分）

T1 へ向かう途中のシャワーを浴びながらスイムスーツのジッパーをおろし、バイク・バッグを取って、着替えテントへ。スイムが遅いと T1 は閑散としていることが多かったが、そこそこ混雑しているので、少しはスイムが速くなった気がして、なんだか嬉しい。靴下とバイクシューズを履き、グローブ、ヘルメット、サングラスをつけ、背中にジェルのフラスクを 1 つ入れる。バイク・バッグにスイム用具を入れて預け、バイク・ラックへ走る。バイクをラックから下ろして、バイクのスタート地点まで走って行ったところで、薬の袋がないことに気づく。途中で落としかと思って、バイクを置いて、探しながら元のバイク・ラックの場所まで走って戻ったが、見つからない。あきらめてバイクのスタート地点へ戻ったら、ボランティアが駆け寄ってきて、薬の袋を渡してくれた。そのスタート地点の近くに落としていたらしい。トランジションの短縮は自分の課題の一つだが、相変わらずバタバタだと思いつつも安堵して、薬の袋を

背中に入れて、ようやくバイクのスタート。（後から考えると、スイムアップで脚が痙攣していたので、T1で痙攣の薬を飲むとよかったはずだが、レースのときは思いつかなかった）

T1の時間は9分で、バイクのスタート時刻は9時49分だった。

● バイク：180km（目標タイムは平均時速24.0kmで7時間30分）

バイクのコースは、T1をスタートして、ランカウィ島をほぼ2周回。1周を回り終えたところがちょうど100kmで、2周目は65km走ったところで分岐して、T2へ向かう。

バイクの前半はまだ元気で、飛ばし勝ちになるので、できるだけ抑え気味に走ることになっている。周回の最初にあるモンキーゾーンの往復と、最後の方にあるランカウィ・ハイウェイの2カ所が主な登りだ。

スタートしてすぐに、モンキーゾーンへの分岐があり、登りが始まる。特別な激坂はなく、10%の標識を見たくらいだが、アップダウンが続くので、じわじわと脚にこたえる。モンキーゾーンというだけあって、ニホンザルよりも小さい野生の猿（ダスキーリーフモンキーという絶滅危惧種らしい）がときどき現れて、目を楽しませてくれた。

片道10kmを往復するので、降りてくる速い選手とすれ違う。ツアー仲間を探すが、見つからない。ランカウィの滝まで行って、折り返した後の復路で、バイク・ラックが隣の女性を見つけて、「頑張ってる！」と声をかけた。

モンキーゾーンから、元の道に戻った後は、平坦な区間が30kmほど続く。レース前のバイクのフィッティングでは、前傾を強めずに、できるだけ長くDHポジションが続けられるように調整してもらったが、その成果が試されるところだ。身体を起こしたくなるのをできるだけ我慢して、DHポジションを維持して走る。

このあたりから、天気予報のとおり、雨が降ってきた。降り始めたと思ったら、すぐに豪雨になった。前が見にくいのでサングラスを外して背中に入れる。バイクのサイコンの画面も、雨に濡れてよく見えない。

やがて右折レーンに誘導されて、ランカウィ・ハイウェイに入った。コースで一番きつい登りが何段か続く。まだ前半なので、できるだけ脚を使わないように、無理をせず慎重に登る。

ハイウェイの登りを過ぎたら、町外れのくねくねした道を、右折と左折を繰り返して走る。それまで、水たまりを避けて走っていたが、このあたりは、道路が完全に水没しているところも多い。道路に陥没でもあれば落車するが、度胸をすえて走って過ぎる。一番深いところでは、ホイールの半分以上が水没して、脚の脹脛まで水の中。それでも自分は何とか走ったが、選手によってはバイクを担いで、歩いたらしい。

元の道への合流地点を左折すると、対向車線を走っている速い選手とすれ違う。平坦路を15km走って、100km地点にある最後のエイドB6で1周目が終了。ここで、「アイソ！」と叫びながら、初めての補給ボトルを走りながらキャッチする。スポーツ・ドリンクを、現地ではアイソトニック・ドリンク（略して「アイソ」）と呼ぶこと

は、走りながら知った。

1周目は、フロントとフレームのボトルだけで走り、雨なので掛け水も不要なので、エイドの補給はまったく取らなかった。2周目はエイドの補給ボトルと、持っているジェルのフラスク2本で走る計画だ。

1周目は、傷めていた脚で走り切れるか、冷や冷やしながら走っていたが、特に問題なく終わられて、気持ちに余裕が出てきた。2周目のモンキーゾーンに入って、対向車線に仲間を探しながら登っていたら、ようやくF村さんを見つけて、声をかけてすれ違う。F村さんは、自分より後ろかと思っていたが、かなり前を走っているのがわかって、ちょっと焦る。遅れ



の時間を測るために時計を見て、折り返し地点を回って、すれ違った場所まで来て時計を見たら、9分遅れとわかった。よし、まずF村さんに追いつこう。

そこからは、アップダウンの続く道を、精一杯に頑張って走り、数名の選手を追い抜いた。最初のエイドB1では数名の選手が止まっていたが、そこにF村さんもいたので、声をかけながら、自分は止まらずに、そのまま走って過ぎた。その時には、9分も差があったのに、すぐに追いつけたと喜んでいただけだが、レース後にF村さんに聞いたら、エイドB1でトイレに寄ったとのことだった。冷静に考えれば、10km弱で9分差を追いつけるはずはない。

モンキーゾーンを過ぎて、平坦路へ出て、しばらくは一人旅。脚も快調だし、かなりの選手を抜いたので、気持ちも高揚して、雨の中をDHポジションでどンドン飛ばした。（レース後にデータを見たら、この区間で、練習を含めて、20分間での過去最高パワーが出ていた）

しばらく走ると、前方の遠くに先行する選手が見えてくる。自分の方が速いので、やがて追いつき、追い越す。その繰り返しで、2人、3人と追い越すが、追い抜かれることはない。走っていて、楽しくて仕方がない。雨天でもあり、沿道の応援は少ないが、子どもたちは多く出てきて、声援を送ってくれる。1周目では余裕がなくて相手もできなかったが、2周目では気分が良くなり、すべて手を振って「サンキュー！」と答える。

やがて、ランカウイ・ハイウェイの登りにさしかかった。ここでも前に数名の選手がいて、登りで併走し、下りで追い越した。この登りを終えて、165km地点のエイドB4を過ぎたところで、両脚の太腿が痙攣。今まではエイドも含めて一度も止まっていなかったが、ここで初めて停車して、背中の薬の袋から痙攣の薬（芍薬甘草湯）を取り出して飲む。すでにバイクの山場は過ぎているので、ここまで来れば、焦る必要はない。かなり快調に走ってきたので、気分よく小休止して、2本のフラスクの1本目を飲み干す。その間に数名の選手が追い越していったが、再スタートしてすぐに、抜き返すことができた。

このあたりで、降り続く雨のために、左右のバーテープが剥がれてきたので、手で押さえながら走る。フレームにネジ止めしているバッグも、ネジが緩んで左右にずれるので、その都度、膝を使ってずれを戻す。両脚は交互に攣りそうになるので、攣っていない方の脚を使う。気分的には乗っているのだが、かなり苦勞しながら走り続ける。

子どもたち、とくに男の子は、応援もしながら、バイクのボトルを集めている。売れば小遣い稼ぎができるのだろう。エイドのボトル・キャッチャーより手前に陣取っていることも多い。ボトルのドリンクを飲みながら走り過ぎたら、投げろのを期待していた男の子が悔しがっていた。残り10kmとなったところで、もうボトルも不要なので、持っていたボトルを二人の男の子に投げてあげた。喜んで拾う子どもたちの近くには、その父親らしき男性がいて、笑顔で見送ってくれた。

やがて海辺の通りに出て、2本目のジェルのフラスクが、まだ半分ほど残っていたので、一気に飲み、すぐにバイクのフィニッシュ。バイク正式タイムは7時間19分で、平均時速24.6kmだった。

● T2（目標タイムは7分）

T2は、ランカウイ空港に隣接するランカスカ・リゾートにある。バイクをボランティアに預けて、ラン・バッグを取り、着替えテントに入る。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、追加のジェル4本を背中のポケットに入れ、トイレを済ませて、ランのスタートへ走る。時計を見ると17時18分で、まだ明るい。T2の時間は9分だった。

● ラン：42.2km（目標タイムは7分10秒/kmペースで5時間02分）

ランのコースは、空港近くのT1から、一番の繁華街のチェナン海岸通りにあるペランギ・ビーチ・リゾートのゴールまでの8kmで、これを2周回して、さらにゴールまでの片道を走る2.5周回だ。

ランは、2ヵ月前の佐渡で苦戦した反省で、走る距離を週50kmに増やしたこともあり、3種目の中では

一番力がついてきたという手応えを感じていた。走りはじめた感触もよく、今度こそ 5 時間を切りたい、あわよくば、自分のロング・トライアスロンでのランのベストタイム（2017 年のケアンズでの 4 時間 38 分）を更新したいと考えながら走る。ペースは 6 分前半/km だ。

走りはじめてすぐに、ツアー仲間で唯一の女性選手の T 村さんとすれ違う。「ハーイ！」と爽やかな声をかけてくれた。さすがに速い。すでに片道 8km の 1 周回の終わりだから、かなり前を走っている。

自分は脚の調子はよいのだが、胃腸の調子はあまりよくない。バイクの最後に、残っていたジェルを一気飲みしたのが悪かったか、何も食べたり飲んだりできる気がしない。吐き気や腹痛があるわけではないので、やがて回復するだろうと考えて、気にせず走る。エイドに立ち寄ってもやることがないから、まったく寄りずに走り続ける。

周回コースの前半は、空港の横を走る。真っ直ぐで単調な道で、周囲には何も無い。後半になると、街の中に入って、折り返すゴール地点は、繁華街。立ち並ぶレストランから、大勢の観客が盛んに応援してくれる。地元の若者に混じって、ときには日本語での応援も聞こえて、ついペースが上がる。

折り返しのゴール地点を過ぎると、裏道を通って、周回コースに戻る。その裏道は雨のために溜まったぬかるみが多いので、避けながら走る。

1 周目の復路で、F 村さんとすれ違った。「F 村さん！」と手を振ると、「速いね」と声をかけてくれた。結局、1 周目はエイドにはまったく寄りなかった。

2 周目に入って、ようやく胃腸が落ち着き、コーラなら飲めそうになってきた。エイドに着くと、コーラの紙コップを 2 つ取る。飲みながら歩いて、エイドの最後のゴミ箱で紙コップを捨て、「ヨシッ！」と気合をかけて、走り始める。エイドごとに同じことの繰り返しだ。ランの補給は、いつも、ほとんどコーラだけだ。コップ 1 杯(200ml)で 90kcal あるから、20 杯飲めば 1,800kcal になる。ジェルも持っているが、とても飲めそうにない。

2 周目では、ペースがかなり落ちてきた。ランでは、ほとんど時計は見なくて、自分の感覚だけで走ることが多い。たいていは精一杯のペースで走っているのだから、時計を見て遅くてもペースを上げられない。日が落ちて、空港の横を走る長い道では、仮設の照明が点灯し、足元を照らしてくれる。

再び、繁華街に入って、ゴール地点の折り返しを走る。いつの間にか、雨が小止みになり、1 周目は泥んこだった道が、もう乾いていて走りやすい。次に来るときはゴールだ。

濡れた靴のために、両足の指の付け根にマメができていたが、ここでズキンと痛んだ。もしかしたら、マメがつぶれたかな、でも、マメがつぶれたぐらいなら走れるだろうと、なるべく気にしないことにする。

薄暗い道を、水たまりを避けながら走っていると、大きなカエルが道を横切っていた。朝のスィムでは、緑帽子の平泳ぎ軍団に苦労したことを思いだしながら、踏まないように注意して走る。

2 周目の終わる前には、ツアー仲間の pissan とすれ違い、「ガンバロー！」と声を掛け合ってハイタッチ。1 周目か 2 周目かはわからなかったが、まだまだ元気そうだ。



やがて、2 周回を終えた地点のエイドに着いた。後はゴールまで片道 8km を残すだけだ。

足のマメは痛い、脚の筋肉には痛みがない。だから、まだまだ走れるはずと思うのだが、身体全体の疲労感で、満足に走れなくなってきた。身体は限界だな、と内心で考えながら、またコーラを飲み、「ヨシッ！」と声を出して、走り出す。

歩きそうになるのを何とか我慢して、とにかく 2km 先の次のエイドまで走ろう、と考えながら走る。街中に入ったところにあるエイドでは、コーラは

飲まずに、少し座らせてくれと頼んで、しばらく休んだ。時間は 1~2 分だろうか。残り 4km ほどのはずだから、後 2 回繰り返せばゴールのはずだ。その次のエイドでも、同様に座って休んだ。

いよいよ繁華街に入った。声援が盛んになる。もう、ここで歩くわけにはいかない。前方に、すでにゴールして、完走のメダルとバスタオルを首にかけて T 山さんが歩いているのが見えた。よく見たら、自分の前を走る pissan に声援を送っている。その後に、自分も T 山さんに追いつき、声をかけたら、「もう終わり？」と周回を聞かれたので、「これで終わり！」と答えた。

ゴールまで 800m の表示があり、最後はビーチに出て、すでに 2 回通過した周回とゴールの分岐を、ようやくゴールへと向かう。アイアンマンの大きなゴールが見える。前に選手がいることも多いが、今は誰も走っていない。花道を一人で独占して、両手を上げて達成感を精一杯に味わいながらゴール！この瞬間が堪らない。

ゴールして、メダルとタオルを首にかけてもらい、食事のできるエリアに入って、空いていた椅子に座る。缶ビールがあったので、1 本もらったが、ほとんど飲めない。pissan が直前にゴールしているはずなので、周囲を探すが見当たらない。そのまま、立ち上がれずに、仲間がゴールするのを座って待つ。(レース後にわかったが、pissan はもう 1 周回を残していた)

やがて、ツアー仲間の S 藤さんがゴールして、近くに座る。やはり疲れていて、そのまましばらく寝ていた。自分は立ち上がることもできず、歩いて 10 分ほどのホテルまで帰れそうにないので、タクシーを頼もうかなどと考えていた。

しばらくして、F 村さんがゴール。意外に元気で、すぐにストリート・ギア・バッグと完走 T シャツを受取りに行くというので、自分も何とか立ち上がって、一緒に受け取る。S 藤さんも起きて、バッグとシャツを受取る。自分もゴール後 1 時間ほどがたって、かなり回復してきたので、3 人で歩いてホテルへ帰着。

ランのタイムは、5 時間 05 分 (ペース : 7 分 14 秒/km) だった。



● レースを終えて (反省や収穫など)

トータル時間は 14 時間 29 分で、完走者 427 名中で 249 位、65-69 歳のエイジ・グループの完走者 9 名中では 4 位だった。アイアンマン・マレーシアは、アイアンマンには珍しく、3 位までは立派な驚のトロフィーがもらえる。(ランカウィとは「大理石の驚」の意味で、驚は島のシンボル) 3 位の選手とは 2 分ほどの差だったので、残念だったが、それがわかっていたとしても、すでに精一杯だったから追いついたはずはない。

とにかく、5 年ぶりにアイアンマンを完走して、“超気持ちいい”あのゴールを久々に味わえたので、満足感でいっぱい。トータル時間としても、自分のアイアンマン完走 5 回の中で 2 番目だったので、上出来。

種目別に順位をみると、ランは速い方で、バイクは並み、スイムは遅いという結果だった。

年齢区分	時間	完走者全体(427 名) 中の順位	65-69 歳の完走者(9 名) 中の順位
スイム	1 時間 46 分	365 位	7 位
T1	9 分	-	-
バイク	7 時間 19 分	312 位	4 位
T2	10 分	-	-
ラン	5 時間 5 分	178 位	3 位
計	14 時間 29 分	249 位	4 位

【スイム】2カ月前の佐渡では4kmを1時間37分（2分27秒/100ペース）だったので、それと比べて、今回はかなり遅い。ウェットスーツ無しというマイナス面はあるとしても、今年7月のオープンウォーター大会で、ウェットスーツ無しで2分30秒/100ペース以下で泳いでいる。少し慎重に泳ぎすぎたかもしれないが、基本的な泳力がまだまだ足りないということだろう。

【バイク】大成功。7時間19分（24.6km/h）は、今まで5回のアイアンマンでの最速だった。特に後半の2周目は、今までのアイアンマンで一番楽しく走れた。レース後にパワーを見ても、平均パワーは9月の佐渡の109Wから、今回は165Wと1.5倍になっている。パワーのかかるペダリング範囲（角度）も、佐渡から左右ともに約15%増加。特に、上死点の手前からパワーがかかるようになってきていることが大きな進歩。（詳細データは末尾に添付）トレーニングと調整がうまくいった面もあるが、フィッティングとペダリング指導を受けた効果は、予想以上だった。

バイクのFTP（実効出力閾値）は、本来はテストで計測すべきだが、テスト自体の負荷が高くて、脚を傷めるリスクがあるので回避して、以前の160Wのままと想定していた。レース後に、実測値をもとにFTPが193Wに更新されたとわかってビックリ。10W上げるのも一苦労で、傷めては下がっていたので、嬉しい誤算。

逆に問題は、全体にペース調整が不十分で、特に後半は飛ばし過ぎたこと。（1周目は162W、2周目は170W）特にモンキーゾーンでF村さんに追いつこうと無理をしたのは、脚に大きく負担をかけたはず。

さらには、バイクの整備も不足していた。本文に記したバーテープ剥がれと、フレーム上部のバッグの緩みは幸い深刻な問題にはならなかったが、レースの後で、サドル後方に取り付けていたボトル・ケージのネジ4本のうち2本が緩んで落ちていたことが判明。もしこれが外れていたら、ボトルやツールを脇にかかえて走る羽目になっていたと思うとぞっとした。



特に、今回のような雨天を想定した準備が不足していたのは反省点。トップ選手は、言い訳などせずに、あらゆるコンディションに対処できる準備をしている。自分はバイクのサイコンが雨でよく見えなかったが、選手によっては、撥水スプレーを使ったので問題なかったという。見習いたい。

【ラン】5時間05分と悪くはなかったが、良くもないという結果。自分としては4時間半近くで走りたかったが、5時間オーバーになったのが残念。内容としての問題は、前半で飛ばし過ぎて、最後は座って休む始末となり、イーブンペースで走れなかったこと。その原因としては、事前の走り込みが足りないだけでなく、レース戦略として、バイクで脚を使わないはずが、調子がよくて舞い上がり、飛ばし過ぎたことも大きい。

トランジションはまだまだ落ち着きが足りないし、準備も不十分。薬の袋など、手抜きせずにバイク用に準備して、バイク・バッグに入れておけば、T1で慌てないで済んだ。

マレーシアは初めてだったが、地元の人々が穏やかな印象で、アジアのリゾートとしての雰囲気もよかった。特に、今回はツアーで参加した仲間8名で、情報交換したり、応援しあったりして、レース後の観光も含めて、楽しい時間が過ごせた。その中で3名がエイジ・グループの1位となって、来年のハワイの参加資格を得たのだから、強者ぞろい。そのような方々のお話を聞くだけでも、驚くこと、学べることが多くあった。ありがとうございました。

- 今後に向けて

佐渡の後には、脚を傷めないように、コンスタントにトレーニングできるように留意した。それが功を奏して、トレーニングのレベルとしては、佐渡のときよりも 3 割以上アップしていた。（主な指標の CTL（長期トレーニング負荷）が、佐渡の直前では 92 だったが、マレーシアの直前では 123。詳細データは末尾に添付。）60 歳を過ぎると、健康管理と怪我予防が主戦場だ。今後も油断せずに取り組んで、毎年 1~2 回はロングのトライアスロンを楽しみたい。

【スイム】泳力は向上しているはずだが、特にウェットスーツ無しのスイムは力が足りないことが明確になった。身体のバランスが維持できていない（脚が沈んでいる）ことが問題だろう。留意して改善したい。

（目標：1 時間 30 分（2 分 20 秒/100m ペース））

【バイク】フィッティングにより、ペダリングの改善を含めて、ポジションを整え、実際に効果も確認できたことが大きな収穫。ペダリングは、まだ付け焼刃のところもあるので、引き続き練習したい。傷めた脚は、ようやく完治したと考えてよさそう。何度も脚を傷めて、手探りでトレーニングをしていたが、傷めない強度のレベルがわかってきた。

バイクの整備不足は良い教訓になった。雨天も想定するなら、一言でいうと、シクロクロスに出られるくらいの準備をしておく心構えが必要。

レースでのペース戦略も確立したい。アイアンマンのバイクでは、上限を FTP（実効出力閾値）、平均を $FTP \times 70 \sim 75\%$ くらいと設定して走るのがよいという。今回のマレーシアでは、FTP が 193W、平均パワーが 165W=FTP の 85% であり、バイクで頑張り過ぎていたことになる。

パワーと速度の関係について、他の選手の情報も含めて分析してみた結果、アイアンマンのバイクでは、PWR（パワーと体重の比率）が 1.0 大きくなると、180km での平均速度が 4km/h 速くなると推測。自分の PWR は現在 2.8 なので、これを 3.1 まで上げれば、平均速度は 25.8km/h となり、7 時間を切れる計算だ。パワーアップと軽量化の両面から取り組む。（目標：6 時間 55 分（26.0km/h ペース））

【ラン】走り込みの量を増やすだけでなく、イーブンペースで走れるように、バイクのペース設定と、ランのペース設定を組み合わせる準備しておきたい。足のマメにも、事前に対策するよう留意する。

（目標：4 時間 45 分（6m45s/km ペース））



完走のメダルは鍋敷きに使える大きさ！

〔ツアー仲間と〕

現地に到着して、ビールのタワーで顔合わせの乾杯！



レース翌日の表彰式にて



表彰式の後には二次会も







レース二日後の観光でケーブル・カーに



現地ガイドの nanachan は日本のテレビの常連



〔佐渡とマレーシアのバイク・データ比較〕

項目		2022/9 佐渡	2022/11 マレーシア	増加率	
距離		190km	180km		
獲得標高		1,413m	1,370m		
平均速度		23.4km/h	24.6km/h	105%	
パワー	平均パワー	109W	165W	151%	
	標準化パワー(NP)	126W	181W	144%	
左足					
	パワーフェーズ	開始	15 度	-3 度	
		終了	221 度	238 度	
		差(範囲)	206 度	241 度	117%
	ピークパワー	開始	87 度	87 度	
		終了	128 度	134 度	
		差(範囲)	41 度	47 度	115%
右足					
	パワーフェーズ	開始	18 度	-3 度	
		終了	217 度	231 度	
		差(範囲)	199 度	234 度	118%
	ピークパワー	開始	82 度	83 度	
		終了	125 度	132 度	
		差(範囲)	43 度	49 度	114%

〔トレーニング・レベルの推移〕

(TrainingPeaks の Performance Management Chart に加筆)

