

初のロングディスタンス完走！【佐渡国際トライアスロン A タイプ】レースレポート

2023年9月3日。佐渡国際トライアスロン A タイプに出場してきました。
コロナ禍でトライアスロンを始め、2021年に初レース 99T で OD 完走。2022年に諏訪湖、佐渡 B でミドル完走し、次は佐渡 A タイプを走りたい・・・！と思って挑んだ。

■結果

13:42:03 でゴール！（総合 259 位／女子 21 位／F30-34 5 位）

Swim 4km 1:26:38

Bike 190km 7:17:00

Run 42.2km 4:47:05

同エイジの 1～3 位がそのまま総合 1～3 位で（強い）、繰り上げでエイジ 2 位をいただきました！去年に続き、棚ぼた・・・。

以下に完走までの記録をまとめます。

■練習編

ロング完走に向けて、今年の夏は長い距離の練習を意識。

苦手のスイムは 2022 年 7 月からオーシャンナビの朝スイム週 3 に通い、練習頻度を UP。お盆期間には町田市民プールの長水路で 4000m。

バイクは週末実走。100km/1500up を目安に道志みち、雛鶴峠、大磯、宮ヶ瀬、ヤビツ、尾根幹をローテーション。1 人だと心折れてしまいそうなので、町トラの先輩方にもたくさん付き合ってくださいました。ありがとうございました！（誘っておきながら全然踏めずに超お待たせしたことも・・・大変申し訳ございませんでした）レース 2 週間前にシフトレバーが壊れてギアが変わらなくなったときは焦ったけど、4 万の出費で交換間に合ったので良かった（？）。最後のロング練 175km（雛鶴峠—河口湖—山中湖—道志みち）は Liv のレンタルバイクで行って、自分のバイクの乗心地の良さに気づく。笑

ランは、去年アキレス腱痛めてしまったので、月 100km ほど。スピード練習はゼロ。バイクの後 10～20km ブリックしたり、暑熱順化のために、一番暑い時間の恩田川を周回したり（メンタルトレーニングかな？ w）。恩田川の水道には大変お世話になりました。

■レース 1 週間前～佐渡入り

1 週間前から粉アミノバイタル 1 包摂取＋カフェイン絶ち。

最近、小麦食だと便秘になりやすいことが分かったので米中心の食事に。これはとても良かった！

佐渡出場予定のトライアスロンの投稿を SNS で見ながら気持ちを高めていると、「暑すぎて距離短くな



るかも」とのこと。参加者や関係者を思っでの検討だと頭では分かっているが、「フルで走りたい、」と願い、検討委員会の発表を待つ。ジュニア大会は中止。大人のほうは当日朝 4 時に最終決定らしい。もう万全の準備をして、祈るしかない・・・！

出発前日に荷物準備を開始。今回 New ウエア！尾根幹練でお世話になってるバイクショップ tetto 所属のひらめさんデザイン👉初のワンピースタイプで着心地抜群！

補給はカロリー計算したら全然足りず、現地調達することに。（カフェイン絶ってるのに摂るカフェインも全然足りぬ、）。写真は調達後。



去年と同様、輪行で前々日に実家（新潟）に帰省し、実家で一泊してレース前日の 2 日（土）に佐渡入り。また、今回は IronWill のチームメンバーと 2 人で参戦予定のはずが、同行者がレース 5 日前に落車。左肘負傷で DNS・・・1 人で参戦することに。心細い・・・

佐渡入り後は選手登録受付を済ませ、弁慶でお寿司！のどろしか写真撮ってないけど、佐渡まぐろ、シイラ、タコなどのおすすめを中心に 1 人で爆食！美味。最高。笑



ホテルに戻り、BCAA ドリンク 500ml 飲みながら、会場に持参する荷物を準備。

お寿司を沢山食べたので、夜は軽めに買っておいたお団子を食べて 20 時すぎに就寝。。しようしたらお

腹ゴロゴロ…。レース中じゃなくて良かった。(去年はホテルの夕食豪華すぎてバイク途中でゴロゴロ…) すっきり(笑)して21時には眠ってたかな。24時くらいに目が覚め、起床時間まで寝たり覚めたり。

■ 当日朝

2時半に起床し、着替え・朝ごはん(粉アミノバイタル x2・味噌汁・おにぎり・バナナ・温泉卵)。パラチノースドリンク 500ml 飲みながら日焼け止め塗って出発。

4時過ぎの会場アナウンスでフルディスタンスでの開催が決定とのこと!(やったー!)

トランジションエリアでは町トラメンバーはじめ、知人に会うことができ、「頑張りましょう〜!」と声を掛け合い、いよいよ感!ただ、余裕持ってたはずが、荷物・補給整理に時間を取られてしまい、スイムチェックぎりぎりになってしまった。ドリンクボトルと補給装備(バイクに積んだり)は事前にやっておくべきでした…バナナ・PycnoRacer(試供品)を携ってスイムチェックインに向かう。

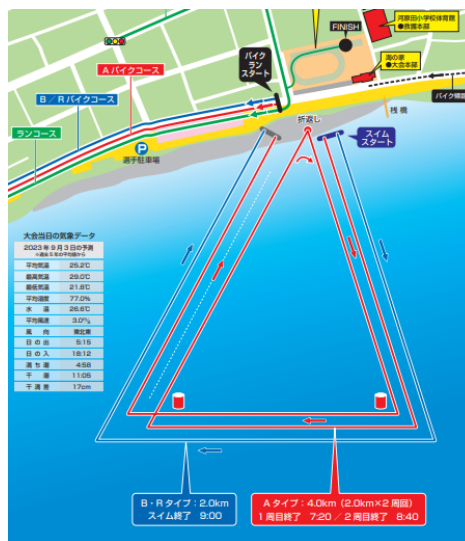
■ Swim 4km 1:26:38

スイムは2kmを2周回。クラゲがいるようでウェット推奨。私はどっちみち、ウェットスーツ着用マスト。

試泳してみると、泳ぎやすい気がした。100m2'30ペースで、1時間40分を目指す。後ろ目からスタートしたけど、まあまあバトル。押されたり沈められたりした。キックはほとんど打たずに、ゆっくりのペース。クラゲは見えない。1つ目のブイに行くまでに、「なんだか進まないなあ〜」という区間があったような気がする。

2つ目のブイを回って岸に帰るとき、ちょうど朝日が昇ってまったく目標地点が見えず。コースロープ付近にいたので、ロープ沿いに進む。混雑してた。

1周目帰ってきて40分ちよつと。「え、早い!スイム成長したな〜」と自画自賛しながら、水飲んで2週目に向かう。2周目は気温が上がってきて暑さを感じたので、引き続きゆっくり。2周目は何度かチクッ・ピリッとしたのでクラゲに触ったかも??最終的に1時間半を切れたのでスイムの結果は大満足!



■ Bike 190km 7:17:00

ゆっくりT1準備して、バイクスタート。スタート直後にAとBの分岐。去年とは違い、Aタイプのコース。じーン。。この、Aタイプサドイチに挑戦したかったのだ!!長旅だから、焦らず、踏みすぎず。

最初の30kmくらいはメカトラで止まっている方もいた。無事バイクFinishできますように。。

なんてたって、NO工具。(シーラントでどうにもならないパンクは自分で対処できないので、その時は諦めるつもりだった)

そろそろ大野亀かな?と思ったら、『大野亀 30km』看板。全然遠かった。笑

大野亀までは、夫婦岩、尖閣湾、「ここか〜！」と、半分観光気分。そしたら尖閣湾付近の下りで落車目撃。負傷者の無事を願って、自分も気を引き締める。

50km 過ぎてポーっとしてきたのでモルテンドリンクでカフェイン in。（このドリンク、320kcalあって、準備しておいて本当によかった）

Z坂が見えてきたくらいから、腰が痛いぞ、？

登りは上体を起こして背中をストレッチ。

大野亀から両津港までは平坦多め・追い風でとっても気持ちよかった！（腰が痛い以外）

75km 通過のラップで「全然いけそう！」と謎の自信が湧いたけど、10時40分くらいの時刻表示を見て「いやいや13時間半かかるとしてあと9時間くらいあるやんw」と自分で突っ込み。

ここで、焦らず、踏みすぎず、調子に乗らないことが大事。

ロングは自分との対話だって言った方の言葉を思い出してクスッとする。白根 WS でトイレ休憩。一回立って歩いたら腰は少し楽になった。

両津港から先の小佐渡は去年も通ったコース。両津港の商店街の方の応援に手を振って応える。

「ありがとねー！がんばれー！」と言っていたいで、「こっちこそ、ありがとー！」と言いながら、涙ポロって出て。あー、幸せだなあー・・・と、元気にレース走れてるこの喜びをかみしめる。情緒w

小佐渡の AS は交換用のボトルが品切れで、「ボトル捨てないでー！」って。その時1本しか受け取れてなかったから、「早めに2本もらっておけば良かった〜」と貧乏性発症。（最終的には2本GET）

140km以降、急に疲労感出てきて、あと何km・・・のカウントダウン開始。たぶん両津港以降で気温上がってきたのもあるかも。頭・腕・背中・腰・脚に掛水。75kmの判断間違ってたよ、私。

そんなこんなで登る小木の坂は辛かったけど、それ以上にラスト10kmの向かい風が、踏んでも踏んでも22km/hくらいしか出なくてやばかった。

（バイクまとめ）

踏まずに入ったのは正解。けど、早い段階で腰痛くなってしまったし、バイクはもっと乗り込まないとダメだな・・・。峠練習のおかげで登りが嫌じゃないのは良かった。アップダウンが多いコースで、小さい登りは数え切れないくらいあったけど、結構な方を追い越せたり、あんまり追い越されなかった！

バイクでの補給は、前半はエネモチ・ようかんを20kmごとくらいに。中盤以降は疲労を感じたのでマグオン。ASではおにぎり。（特に赤泊 ASの塩おにぎり絶品！食べすぎ反省。）水分はBCAA1本、モルテン1本を持ってスタートし、ASでは水&アクエリアス。佐渡のボトルは冷え冷えでありがたい！



■ Run 42.2km 4:47:05

スイム、バイクですでに9時間以上。この後のフルマラソンは未知の領域！

トライウェアの太ももに書かれているメッセージ「楽しむ！😊」を見て、靴紐を締める。ピッチ走法で1歩ずつ。4周回。灼熱。キロ6くらいのつもりがキロ6分半。すれ違いの度に知人と「ファイトー！」と励ましあい、ハイタッチ！普段は周回好きじゃないけど、今回のすれ違いは元気もらえたので良かった！折り返し地点では町トラの方も応援してくださって、本当にありがたかったです！！「あと〇周、がんばりまーす！！」と、笑顔で応えられたかな？！（辛いときこそ笑顔になると、脳をダメせると習った。）

1.5kmごとにあるASでは頭から水を被り、水を飲み、梅干しを食べる。「梅干し、酸っぱさ感じるー？」と、お姉さん。まったく酸っぱくないです。笑

特にきつかったのは2周目。アクエリアスを飲むと、吐き気が…。17kmくらいでトイレに入って指突っ込むけど吐けず。苦しい。2周回終わったところでアミノバイタルの青+赤2を摂って、そのあとは水オンリー。本当は30kmでラスト頑張るためのモルテン摂る予定だったけど、絶対気持ち悪くなって後悔する…と思って、とにかく耐える。これがロングかー、内臓がやられるってこれかー、と。グロッキー。

最後の1周は陽が落ちて、キロ6分台に上げようと思って頑張ったけど、時計見たらキロ7、7分半で、もう笑うしかなかった。攀ってはないけど、1歩1歩ズキズキしてきたから、エアサロンパス使用。

最後10kmを切ると、早くゴールしたい気持ちと、レースが終わってしまう寂しさで、変な感情。身体はしんどいはずなのに。そんなことを考えていたら、ゴール。着いた…終わった…終わってしまった…

去年のBタイプゴールはこみ上げる涙をこらえながらだったけど、今年は達成感で笑えた！辛かったけど、それ以上に達成感が想像以上。言葉では表現しきれない。

心から楽しい236kmでした！！



撮った補給→



■おわりに

初のロングディスタンス、無事に怪我無く完走できました。

開催して下さった関係者の皆様、一緒に出場した選手の皆様、応援して下さった皆様、練習付き合っ
て下さった皆様、参加に向けて協力してくれた家族に感謝です。

本当に、本当に、ありがとうございました！！

また来年、レベルアップした自分で挑戦したい、最高のレースでした！！

レースを終えて2週間。体調を崩し、疲労が取れず、食べても食べても体重が増えない（うれしい）。

ミドルのあとはこんなに身体に影響でなかったから、びっくり！

9月はゆっくり、ポチポチ身体を動かし、これからのマラソンシーズンに備えます。

長文お読みいただきありがとうございました！

FINISHER

A-Type 236.2km

SWIM 4.0km / BIKE 190.0km / RUN 42.2km

3, Sep. 2023



2009 新井 菖子

総合順位 第259位

性別順位 21位

総合記録 13:42:03

SWIM 1:26:38

BIKE 7:17:00

RUN 4:47:05

T1=4:47:05