

2023年9月3日に新潟県佐渡島で開催されたトライアスロンの大会に出た。自身初のロングディスタンスの大会で、ここに来るために前年2022年に2回（諏訪湖と伊良湖）、今年は1回（長良川）のミドルディスタンスの大会で体力を試してきた。いずれも完走できたけど、ロングは距離が2倍になるので想像を超えた未知の世界。しかしどれだけトレーニングしても、十分に準備できたと自信を持てる日が来るわけがないので、2年ほど前に漠然と考えたプラン（ミドルを何回か完走したらロング挑戦）に沿って、4月の募集開始早々に佐渡Aタイプにエントリーし、ついに当日となった。

今回の参加にあたり自分の目標は、欲張らず「完走すること」のみとした。結果から言うと目標達成。怪我や大きなトラブルもなく、タイムも15時間をギリギリ切っており、初めてにしては上出来と思う。

以下、種目別に感じた点などをまとめる。

### ■ Swim

1000人弱が一斉スタートということで、多少バトルあるも、全体的に落ち着いて泳げた。1周目は混雑を避けてブイから遠いところを泳いだけど、2周目に入る時ほども混雑度は変わらないように見えたので、思い切ってブイ沿いを泳いだ。すると、まっすぐ泳げたためかどンドン距離は稼げるし100m置きに設置してあるオレンジ色のドラム型ブイによって自分がどこまで泳いだか距離がわかって不安がなかった。浜から400mほどで海底が見えなくなったので、折り返した後はブイから離れてしまったが、再び海底が見え出した時に「残りはたったの400mだ」と思いスピードを上げることができた。その結果、全体としてプール練と同程度のペース(20分/Km)を保てた。

### ■ Bike

バイクコースはほぼ海沿いでどこもすごく景色がいいが、ゆっくり眺めてる暇はなく、こぎ続けること7時間強！暑さは意外と平気だったが、長くてキツイ印象が残った。また土地勘がないため、自分がどの辺を走っているか、次のエイドまでどれくらいか等が全然想像がつかなかった。アスリートガイドのバイクコースの掲載ページをレーパンの中に入れて持ってきていたが、走行中は紙を広げられないし、エイドでも見ている暇がなく全く無駄だった。事前のコース調査が不十分だったのは反省点。

熱中症やエネルギー切れにならないようにほとんどのエイドに寄って水や食料を調達したので、バイクのタイムは結構長くなってしまった。タイム短縮を狙うなら、どのエイドに寄るか事前の計画が大切ですね（当たり前か）。

なお3ヶ月前に出た長良川ミドルでは、バイクスタートから40Kmほどでお尻が痛くなり、バイクが終わるまでずっと辛かった。このため今回バイク時のウェアはトライスーツでなく、お尻のパッドの厚いレーパンを履いてみた。これは大成功で、ライド中にお尻だけが特に痛いという事態にはならなかった。またコース後半もDHポジションがキープできたので、T1・T2でのレーパン履き替えでかかった時間は十分取り戻せたと思う。

### ■ Run

最後のランは、制限時間まで6時間強残っていたが、走り始めは10mで息切れして足が止まって歩いてしまい、「これはダメだ。自分にはトライアスロンは向いていなかったのだ」と思った。早々にDNFを覚悟したが、1周目10.5Kmが終わって見たら経過時間は1h30mだったので、同じペースで続けていけばゴールできると思い、ラン&ウォークを続行。

さいわい2周目からは、痛止め薬やモルテン3個が徐々に効果が出てきて元気になってきた。また日が沈んで涼しくなったのもあり、1回に走る距離をすこしずつ伸ばせていけた。足が止まるにしても、すぐ歩き出すのではなく、スピードを半分に落としてでもなるべく長く走り続けるように頑張った。そして、もし3周目も走れば最後の4周目は眠っていた潜在パワーが

覚醒してきつと走り切れるだろうと思い、全部で 3 周と思って頑張る。そんな感じで死闘を続けていたところ、2,3 周目はそれぞれ 80 分ぐらいで走れたので、最後の 4 周目は計算上完走できそうなことが分かり多少余裕が生まれた。結局潜在パワーは出てこなかったが、この苦しい時間は長くてもあと 1 時間で終わると考え、自分史上最大(?)のキツさを楽しんだ。そうこうしているうちに、信じられずゴール！やりました、佐渡 A を完走！



35th SADO Island Long Distance INTERNATIONAL TRIATHLON  
**2023佐渡国際トライアスロン大会** 2023.9.3  
A:S4.0km B190.0km R42.2km BR:S2.0km B108.0km R21.1km

#### ■ 結果まとめ

総合タイム	14:59:05
総合順位	511 位／完走 663 人
男子順位	473 位／完走 606 人
エイジ順位	89 位／完走 119 人 (M55-59)
Swim	1:18:35
Bike	7:50:49 (T2 含む)
Run	5:39:04

以上、我ながらよくがんばった。しばらく経っても完走できたことが少し信じられないが、間違いではなさそう。今後、何かと自信になりそうで、とてもうれしい。

同行した町トラの皆様へ、

大会参加にあたり、いろいろアドバイスと応援をしていただきました。また初佐渡の私をいろいろ連れ回していただきとても楽しい時間が過ごせました。非常に感謝しています。お世話になり大変ありがとうございました。

以上