

頚椎ヘルニアの手術から3年が経過し、定期的な検査も不要となったが身体の動きは一進一退の状態が続いている。特にランにおける脚の運びのぎこちなさは、日常生活でも明らかに不自由さがつきまとうぐらいにもどかしい。そんな状態なのでランの練習はとにかく敬遠しがちになり、レースでの成績も芳しくない状態が続いていた。

そんな中でレース復帰以降、どんな状態であっても必ず一人で3種目をこなしているのがこの長崎西海トライアスロンである。今年は国政選挙の影響で日程が通常の7月から9月に延期となった。毎年恒例の厳しい暑さからは開放されるが、自身の調子はなかなか上向いてこなかった。ただ、さすがにここ数年やっていなかった150km以上のロングライドを今年は4回こなしているだけに、ある程度走れる目途はついている。逆にバイクしか仕上がっていなかったのは事実だったが、その分バイクだけでも楽しもうという気持ちで本番に臨むことができた。

午前9時にスイムの第1ウェーブがスタートする。昨年の成績から言えば第2ウェーブかもしれないと思っていたが、今年も第1ウェーブだった。今年は招待選手がおらずエリート部も開催されていない。このため若干華やかさにかけるスタートだったが、ほんの少しの緊張と徐々に味わうワクワク感の微妙なバランスがたまらない。

スイム会場である漁港からのフローティングスタートは思った以上にスムーズだった。練習不足だったスイムに不安があった分、マイペースで良いという逆の安心感を持っていたからかもしれない。大きなバトルに巻き込まれることもなく早い段階で自分のコース取りをすることができた。

ブレス時に見えるブイの流れは速く感じる。ゆったりしたフォームでもそれなりのペースが保てているようだった。湾内から沖に出る直前にある大きなブイを折り返して、また湾内に戻っていくときに若干流れを感じたが、うねりも少なく泳ぎやすいコンディションだった。

今回のスイムは、前回まで周回チェックに使用していたポンツーン（栈橋）が使用不可

となり、選手の状態をチェックする目的で1箇所浅瀬に上がるというコース設定になっていた。その浅瀬にはゴムシートが敷かれ、足を着いても大丈夫なようにしてくれている…のだが、潮は満ちたままだったので上陸するという形にはならなかった。足を着いて歩く選手もいたが、泳いだほうが明らかに速いのでそのまま浅瀬部分を過ぎていく。それでも選手の状態チェックを担当されている医師の方は、胸近くまで水に浸かって懸命にサポートしてくれていた。

1周回目が終わるくらいの地点で第2ウェーブの選手が勢いよく追い抜いていく。いつもどおりか少し早いくらい??そう思いながら彼らに道を譲る形でマイペースを保った。

2周回目に入っても泳ぎのピッチは変わらない。時折前の選手を抜くことはあったが、第2ウェーブの選手や学生選手以外に抜かれることはなくなっていった。浅瀬のチェックポイントでタイムを見るために少し足を着いてみると20分ちよつと経過していた。1周回半を少し超えたくらいの距離と思われるので、このまま行けば31~2分といったところだろうか?練習していない割には良いペースだ。

3周回目に入ると、あとはブイではなく上陸地点の岸壁を目指してコースロープから離れて斜めに泳ぐ。ここで目標を誤ると意外と大きなロスになるので、前方を確認して他の選手の動きや岸壁を見ながら泳いだ。幸い同じようなペースで泳ぐ選手が多かったので最短距離で上陸地点に向かうことができた。(と思う)

上陸して時計を見ると31分台後半…大体予想どおりだ。タイム計測点であるバイクトランジットの入り口まで走って、結局スイムは32分27秒(71位)だった。

3種目の中でも唯一仕上がっていたのがバイクだったが、逆に練習不足だったスイムの消耗もあったので走り出しは慎重に入った。西海市になってからは大島支所となった旧大島町役場の前をしばらく走ると、以前はスイムからバイクのトランジションエリアだった徳万海岸の前からは上りとなる。いつもここで多くの選手を捉えることができるので、勢いに乗ってギアが上がる。

上りきったあとの海岸線に向かう下りでは、風の強いことが多いが今年はそれほどでもなかった。実は途中から微妙に上っているのだが、風の影響が少ない分しっかり前に進ん

でくれる。ここでいかにも平地が得意そうな選手たちが追い抜いていくが、気にせずペースを守った。

大島町から隣の崎戸町へと続く道との分岐点で右折して、海岸線沿いのアップダウンを少し走るとコースで一番の難所である塔ノ尾の上りに入る。どちらかという平坦基調のバイクコースの中でも、多くの選手を捉えることができるポイントだ。先ほど平地で勢いよく抜いていった選手も軽いギアを回しながら走っている姿を見つけた。前日の試走でもしっかり走れる実感はつかめていたのでここぞとばかりにスピードを上げる。

件の選手に追いついたときには「うわッ！追いつかれた！」と驚かれた。向こうも意識していたのだろうか？「えへへ」と応え、少し気分を良くして引き離す。ヘアピンカーブを超えてもう1回上るとテクニカルなカーブが続く下りに入る。走り慣れた道なので思い切り攻めることも可能だが、前方に遅れている選手がいたりするので追突しないように慎重に下った。

今年は例年の7月開催ではなく9月になっているため、当然気候は秋のものとなって過ごしやすくなっている。そのおかげか集落が続く沿道には多くの応援の人たちが出てきてくれていた。時折声援に応えながら平地でも前を行く選手を捉える。

牛ヶ首辻の上りをクリアして防波堤が続く海岸線に入っても平地でのスピードは落ちない。ここでも風はあまりないようだった。ただ道幅が若干狭く、見通しが悪い部分も多いので意図せずドラフティングに近い状態になりそう。そうならないように慎重に走っていると、一人…また一人抜いていく。後方でどんな展開があったのかはわからないが、少なくともドラフティングを回避しているとは思えない走りが若干見られたのは残念だった。

防波堤部分を終わると、定宿の民宿大島前は上りとなる。以前はランコースがこちら側だったのでとても賑わっていたのだが、現在のコースとなってからは少し寂しさを感じる。それでも民宿大島の若大将たちが応援に出てきてくれていた。先ほど抜いていった選手たちを何人か捉えて造船所へ続く道を下っていく。ここも向かい風が強いときが多いのだが、今年は逆に追い風となっていた。

造船所の前まで来ると一旦その敷地の中へ入る。距離調整のためにコースが盲腸のよう

に入り込んでいるためだ。ここで前の選手との差がはっきりとわかる…といっても順位を争うようなレベルではないのでそれほど気にせず走った。

しばらく走ると平地で抜かれ、上りで抜き返した件の選手が追いついてきた。今度は僕が「追いつかれた～」と声をかけると、向こうも「がんばりましょう！」と応えてくれる。こんなちょっとしたやり取りが実はとても楽しい。いつかまた、もっと上位でできるようになりたいと思った。

2周回目に入っても風向きは変わらなかった。また、7月のあの強い日差しがない分、快適に走ることができる。一番調子が良いときとは比べるべくもないが、久々にこのレースで余裕のある走りをする事ができていた。とはいっても当然レースそのものはバイクで終了ではない。一番の懸念であるランが後に控えているのだ。

大島造船所を出たくらいから少し流し気味に走る。すると後から選手が一人、二人…???…三人、四人…と明らかなドラフティングである。バイク終盤なのでさほど気にはならないところだが、ついて走るのはイヤだったので後方に下がってそのままフィニッシュした。

バイクのラップタイムは1時間14分02秒（ラップ32位、通過38位）と特別速くはなかったが、昨年よりは良い感じである。これでランもスムーズに入ることができれば良かったのだが、なにやら少し雲行きが怪しかった。

右足の付け根に重い感じがして、半分引きずるようにしか走ることができなかった。その上、ラン序盤は寺島に渡る寺島大橋の急坂が待ち受けている。ランの不調は承知の上なのでマイペースで走ることを考えていたが、これではそのマイペースさえもおぼつかない。

歩くようなスピードで寺島大橋の急坂を一步ずつ走った。前の選手も同様に苦戦しているようだが、それにさえ追いつかない。そして後から来る選手たちにも追い抜かれていく。特にバイクで追い抜いた選手たちに追い抜かれるのはやはり悔しい。しかし今は耐えるしかなかった。脚の運びの不安定さはそれほどでもなかったが、久しぶりに味わうバイク後のランに身体がなじんでいくにはそれなりに時間がかかりそうだった。

すっかり秋になった気候の中これまでさほど暑さは感じなかったが、やはりランでは身体に熱がこもるような感覚が襲ってくる。エイドで渡してくれるスポンジがとてもありがたかった。大島大橋を渡りきると折り返しまでは下り基調となる。実は数日前、ランの練習中に荒れたアスファルトの路面に足を取られて転倒してしまっていた。路面が悪かったことに加えて、脚の運びが不安定で時折躓いたりすることが原因である。特に下りは路面状態が良くても危険なのである。少し楽になってきたのでスピードを上げていきかけたが、また転倒しては元も子もないので慎重に走った。

折り返して今度は上り基調になると脚はまた重くなったが、リズムは良くなってきた。旧料金所跡までは少しきつかったが、大島大橋に差し掛かるところでようやく前の選手を追う気力が出てきた。

残り4kmでそれまでキロ6分を割り込みそうだったペースも、5分40秒くらいまで上がってきていた。例え追いつかなくても前の選手を目標に走ると自然とペースも上がってくる。

寺島大橋を越えると最初に上ってきた急坂を今度は下ることになる。ここでも転倒しないように慎重に下る。しかし先ほどよりも脚の運びが安定してきていたのでそれまでのペースをしっかりと維持することはできた。

ファミリーマートの前を過ぎると、第1回目からしばらくはフィニッシュ地点だった運動公園に向かう急坂を上る。ここでも脚が止まりそうだったが、この先にある今大会の名物「スイカエイド」を目標に歯を食いしばってがんばった。

そうしてようやく急坂を上りきると目の前にはスイカの風船がいくつも吊るしてあるのが見えた。スイカエイドのトレードマークだ。例年の暑さはないのだが、苦しい中でのスイカが一番の元気をくれる。1切れでも多くもらおうとしっかり合図しながら、差し出ししてくれるスイカめがけて走った。

最初の人から2切れ受け取り、すばやく口に放り込んだあとにすかさず3切れ目を受け取る。4切れ目は残念ながら落としてしまったが…それでも十分に補給することができた。

残り2kmを過ぎて、今度は団地の中の急坂を下っていく。こちらはコンクリート舗装で路面が若干荒い。その上ここまでアップダウンを走ってきて、かなり脚にきていたのでこれまで以上に慎重に下った。

無事に下りきって折り返すと今度はとどめとばかりに先ほど下った急坂を上る。いつもならあと一息との思いも手伝って気合が入るのだが、現状ではとにかくつらかった。思わず呻き声のようなものが漏れる。

ようやく上りきって残り1kmを切ると、商工会館へ向かってまたまた下っていく。慎重に下りながらもあと少しとの思いでペースも少し上がる…はずだったが、ここで予想外の大失速となった。一人、また一人とラストスパートを書ける選手たちに追い抜かれるが、全然ついていくことができない。それなりにペースは上がっているものの追いつける感じが全くなかった。

結局残り1kmで3人に抜かれるという最近あまり経験したことのない展開でフィニッシュに向かう。フィニッシュ地点である文化会館へ続く道を右折するとゲートが見えてくる。フィニッシュしてくる選手のナンバーと名前が呼ばれ、僕の名も呼ばれたその直後だった。

「レースナンバー1番原敬則選手…」

地元西海市大島町からの参加で親交もある原さんだ。今回は余裕で先着できたと思っていたが、ランで失速している間にすぐ後まで追いついてきていたのだ。やはり最後まで気を抜いてはいけないと改めて感じた。

ランラップは55分34秒（131位）と苦しんだ割には去年より速かった。とはいえ今回はあの暑さがなかったし、終盤で追い込みきれず大きく順位を落としてしまった。最終結果は一般の部完走者272人中63位…バイク終了時点で38位だったので25人に抜かれたことになる。予想はしていたことだったが、ラスト1kmから粘りきれなかったことだけは少し悔いが残った。これから脚の状態がどのようになっていくかはわからないが、また自分にできる限りの準備をして来年の大会に臨みたいと思う。

