

秋田トライアスロン芭蕉レース象潟大会レポート

平成 24 年 7 月 15 日

参加者 212 名

総 合 2:05:22 (3 位・東北 1 位)

スイム (750m) 10:29 (3 位)

バイク (40 km) 1:14:37 (1 位、1 位通過)

ラ ン (10km) 40:16 (15 位)

天候：大雨強風

7 月 14 日～16 日の 3 日間は、岩手県トライアスロン協会の強化合宿であった。その中日の 15 日に象潟大会へ出場した。合宿中とあって、疲労は溜まっていたが、疲れた状態でどこまで勝負できるか、とくにバイクパートに重点を置いてレースに挑んだ。

テーマは「バイクで積極的に攻める」。

レース前夜から強い雨が降り始め、その雨脚はレース直前になっても治まることはなかった。そこで、今回のレース前メンテナンスはより念入りに行った。

まずは、いつものようにスポーツクリーン、ライニガーで金属部分の汚れを綺麗に落と



トリームやナチュラルバイクルーベ等、オイルの効果を発揮するための大事な工程である。そのため、私はいつもケアフリースで拭き取った際ほとんど黒さがなくなるまでライニガーを中心に使って落とす。ライニガーの効果は絶大で、汚れはあっという間に落ちる。この工程を怠るとどんなに優れたオイルを使用しても意味が無い。

その後、ルーベンスピードで変速機能部分を中心に表面をコーティング。続いて、ルーベエクストリームをチェーン1個ずつ丁寧に塗布。ルーベエクストリームが馴染むには普通のオイルよりも時間がかかるためペダルを前回り、後ろ回り共に念入りに回転させ馴染ませた。その後、余分なオイルをケアフリースでさっと拭き取り、雨レース対策としてダート

プロテクターを金属部分に吹き付けた。

フレーム部は、バイクウォッシュで汚れを落とし、スポーツポリッシュで磨き上げ、最後にハイテクプルーフを吹き付けてみた。また、バイクシューズにもハイテクプルーフを塗布。

さて、スイム入水チェック後、レース直前になって波が高くなったことからスイム競技が半分の 750m となった。荒波であったが、先頭集団にくらいつき。スイムを 3 位で終えバイクパートへ。

バイクに乗るまでに、1.2 km のミニランがある。スイムで心拍数が上がりきったところでのミニランは非常にきつかったが、バイクパートへ良い弾みをつけるために気持ちを高ぶらせてミニランを走り切りバイクへ飛び乗った。

象潟大会のバイクコースは東北のトライアスロン大会でも 1・2 を争う程のアップダウンの厳しいコースである。2km 地点から 10%~12% の登り坂が 4~5 回続く。

テーマは攻め。しかしながら、10%~12% の坂道を終えた時点では 5 km 地点にも満たないため、最初の坂道では「力を出し過ぎず、抑え過ぎず」を意識。その後の小刻みなアップダウン基調のコースで攻めることを念頭に置いていた。

この作戦はズバリ的中であった。雨脚、風共に強まる中、坂道の後にスイッチを切り替え、攻めに入った。アップダウンがある毎にギアチェンジが必要となるが、ホルメンケミカルの効果を感じた。雨は強く、以前まで使用していたオイルではトランジションエリアにバイクを置いていただけでオイル分が無くなり、レース中に金属部分のかすれた音へ変わっていくことが多かったが、やはりホルメンケミカルの持続性は素晴らしい。レース前に時間をかけて馴染ませたルーベエクストリーム、そしてダートプロテクターのおかげで最後までスムーズな駆動が保たれていた（もちろん、汚れを落とす工程をしっかり行っていなければ、前述のオイルはチェーンに馴染まない）。

ギアチェンジの度に「カチンッ！」や「ガチャガチャガチャ…」が聞こえてくるようでは、自分の気持ちは下がる（以前まで私自身がそうであった）。しかし、雨が降っても金属部のスムーズさが保たれ、メカに絶対的な信頼を寄せることができ、自分の描いていた作戦・テーマを実行しやすくなる。

さて、レースに戻るが 20km 手前で先頭をとらえ先頭に立った。雨も風も強くなったり弱くなったりを繰り返していたが、集中力を切らさず「攻め」の気持ちをずっと持って漕ぎ続けた。その結果、バイクラップ 1 位、バイク終了時点で 1 位となった。

バイクで攻めたことにより、ランは酷いことになるかとも思ったが、意外に走れることがわかった。結局、ランで 2 つ順位を落とし 3 位でフィニッシュを迎えた。

冒頭で述べた通り、合宿期間中での本大会、疲労感のある中で「バイクで攻める」というテーマに沿ったレース展開ができたおかげで、今後のレース・練習の組み立てが明瞭となってきた。ランの強化はもちろんであるが、バイクでさらに飛び出せるよう強化させていきたい。



レース後のメンテナンスについて。金属部のオイルはやはり保たれていた。ダートプロテクターのおかげで汚れも少量で、サッと拭き取るだけで良かった。また、圧巻はフレーム。レース前にハイテクプルーフを塗布してみたところ、水を弾き、汚れもほとんどなかった。バイクをほんの少し揺らすだけで水分は落ちて行った。



表彰式

最後の最後に。今年は例年になく悪天候の中のレースが多い。これまでの自分であれば気持ちは落ちる一方であったが、レース前に天候を踏まえたメンテナンスをすることで自分の力を最大限に活かせる事が今年の経験で少しずつわかってきた。そのため、悪天候であるほど、沢山の「学び」があるため楽しみになってきた。それもホルメンケミカルのおかげである。今後も様々な条件でのレースに対応したメンテナンスをしてケミカルの強さを証明していきたい。

岐阜国民体育大会まであと約 2 カ月、それまでに 2 レース程エントリーして決戦に備えていきたい。

以上

岩淵 努