

## アイアンマン・ジャパン北海道大会報告書

<日時> 2014年8月24日 (日)

<場所> 北海道洞爺湖周辺、羊蹄山麓

<種目> アイアンマン (スイム3.8K/バイク180.2K/ラン42.2K)

<参加人数> 1381名 (うち海外国籍: 166名)

<成績>

松丸真幸 男子プロ10位 10時間04分10秒 (S:55:48 B5:23:51 R3:38:14)

松丸浩巳 女子プロ5位 10時間54分29秒 (S1:07:25 B6:00:08 R3:41:32)

<使用機材 (松丸真幸) >

バイク: SCOTT PLAZMA

バイクシューズ: SCOTT トライアスロンシューズ

ヘルメット: SCOTT

ランシューズ: SCOTT T2C

ウェア: PSI トライスーツ

ソックス: C3 fit

リカバリー用コンプレッションウェア: C3 fit

ゴーグル: SPEEDO

ドリンク、補給食: XYZ、XYZ9、ショットツエナジージェル、エレクトロライトショットツ

サプリメント: ZEN

バイク・ウェアメンテナンス: HOLMENKOL

<使用機材 (松丸浩巳) >

バイク: SCOTT PLAZMA

バイクシューズ: SCOTT トライアスロンシューズ

ヘルメット: SCOTT

ランシューズ: SCOTT レースロッカー

ウェア: PSI トライスーツ

ソックス: C3 fit

アームカバー: C3 fit

ゲイター: C3 fit

リカバリー用コンプレッションウェア: C3 fit

サングラス：SMITH SWING

ゴーグル：SPEEDO

補給・ドリンク：XYZ、XYZ9、ショットエナジージェル、エレクトロライトショット

サプリメント：ZEN

バイク・ウェアメンテナンス：HOLMENKOL

### <レースレポート（松丸真幸）>

宮古島が終わってから、継続して練習に取り組んできましたが、体調と相談しながら、限られた時間で考えながら練習してきました。なかなか長時間の練習はできず、短時間の練習が主でした。潮来などのノンドラフティングのショートのレースでは、自己記録を更新するなど、現役の時と同じかそれ以上のパフォーマンスを維持できていると、感じています。しかしながら、アイアンマンとなると、やはり練習量が必要なことを再認識するレースとなりました。

スイムは、仕事終わりに、まめに泳いでいたこともあり、予想通りのタイムで終わることができました。バイクでは、自分のマイペースで終始レースをすすめ、追い込んだ走りとはいきませんでした。バイクで無理をしなかった、無理ができなかったこともあり、ランスタート時も元気で、さほど体力の消耗を感じませんでした。気持ちよく走り始め、ハーフを折り返したころ、少しずつ変調がおこりました。体に力が入らなくなり、頭がふらつくようになり、歩いてしまいました。補給し、しばらく歩いて休むと、少し走れる

ようになりました。そこからは辛抱して、とにかくゴールを目指しました。

自分の、しっかり練習していた全盛期のころからは、ほど遠いパフォーマンスとなってしまう、悔しさと、そんな自分が許せない気持ちと、おかれた環境の中で小さな努力は続けてきた思いと、複雑です。



今シーズンは、9月末に村上のエリートレース、10月国体、日本選手権の権利も、獲得できるよう頑張りたいと思います。

### <レースレポート（松丸浩巳）>

宮古島が終わってからも、からだの調子もよくて、マイペースで練習を継続できるような状態でした。5年ぶりのエントリーしたアイアンマンに向けて、トレーニングを再開し始めた5月、母が交通事故にあい、急きょ実家の北海道に帰りました。幸運なことに、後遺症もほとんど出ず、2カ月で退院ができましたが、その間、私はまともな練習を積む事はできませんでした。

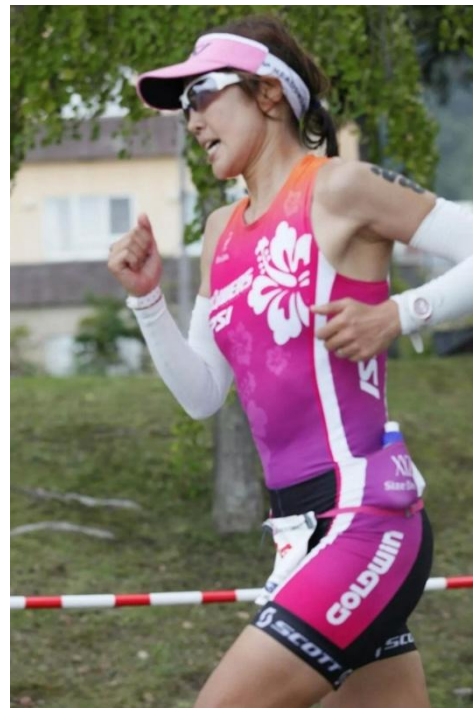
落ち着いて練習に集中できたのは、レース前1か月。ほとんど一夜漬けでしたが、できるかぎり練習し準備しました。

レースは、スイムは普段通りの実力相応のタイムだったと思います。エリートは少人数でスタートなので、コースロップもない中、遅い私は終始単独泳だったので、できるだけ最短距離で泳げるよう、それだけを心がけて泳ぎました。

スイムを終え、去年の国体のケガを思い出し、落ち着いてトランジションしました。スムーズにトランジションを終えて、リズムよくバイクスタートだ、と思いましたが、身体は思うように動かず、終始重たく、力も入りにくい感じでスピードもあがりませんでした。スイムを最下位で上がったので、こんなペースでも、女子選手を4人パスしていき、5位に上がったことがわかりました。入賞圏内、今の自分の力で、前に進んでいくしかないと思い、精いっぱい走りました。

かなりバイクで消耗していましたが、ランに入って重たく感じた身体も、10キロあたりから走れるようになりました。ハーフを過ぎてもペースを上げられたので、ランだけでもまともなレースがしたいと、追い込んで走りました。ところが、ラスト10キロ手前くらいから吐き気がし、身体に力も入らなくなってきました。何度も吐きながら、前に進むのがやっと、すっかりペースが落ちていました。

ゴール後は、一步も歩けなくなり、救護テントで点滴



を受けました。胃の中のものを全部出し、その量が多くて、ランで補給したものがほとんど吸収されていなかった、ということがわかりました。今の力を出し切ったと思いますが、タイム結果は納得できるものではありませんでした。

