

## ●アイアンマン・レース●

## 『最もしんどく、最も楽しい日』

## アイアンマン・レース 乾明氏が語る



アイアンマン・レースに3回出場し、3回とも完走を乾明さん

なんとか4時間程度は眠れた。無事に3時に起床。おにぎり3個を食へて準備運動。気温はなんと摂氏5度。長袖でないとも肌寒いくらい。5時半には会場入りしバイクにボトルをセット。建物の中で暖を取りながら、ゆっくりとスタートを待つ。ここまで来ると不思議なことに緊張とか不安は消え、少しずつ興奮状態になってくる。スイム・スタートへ向いながら国歌斉唱。モノナ湖から太陽が上がり、ここまで来ると本当によかったなあと感ずく。

友人の言葉を借りれば「アイアンマン・レースはスタートに立つた時点で半分が終わっている。つまり、仕事、家庭など日頃の制約のなかで時間をみつけたトレーニングをして、このレースに耐えるカラダをつくること、そこが一番たいへんな作業で、当日はレースの「辛さ」を含めて楽しみたい。思いっきり感動すればよいのだ。

午前7時に3・8キロのスイム・スタート。できるだけ最速距離を泳ぎたいので、バイクの近くを走り泳ぐが、かなり混雑している。コーズ取りが難しく、逆に体力を消耗したかも知れない。足をつかまれ、顔面に蹴りも入った。しかし、速い人にはほとんど抜かれてもらおうと思いついて、20分も経つと余裕をもって泳げるように

アイアンマン・レースとは、水泳で3・8キロ、自転車で180・2キロ、マラソンで42・195キロを一人でこなす過酷なレース。そして、完走した人だけが「アイアンマン」と呼ばれる。

乾明(いぬい・あきら)さん(32)は、この過酷なレースに3回出場し、3回とも完走した本物のアイアンマンだ。

一回目は2001年にニューヨーク州レイクプラシッドで行われた「Ironman USA」タイムは14時間50分。二回目は2002年に Wisconsin で行われた「Ironman Wisconsin」タイムは14時間25分。3回目は20

03年にフロリダで行われた「Florida Ironman」タイムは15時間50分。何度も、もうアタカんと考えた苦しいレースだったが、残り10キロのマラソンコースをひたすら歩き、あきらめずに頑張りに通じた。

アイアンマン・レースは、長い時間を一人で闘い、闘志・苦悶・歓喜が交錯する。その熱いドラマを乾明さんの手記に見ることが出来る。

2002年の夏に中西部アスリート特製のアイアンマン・ Wisconsin 大会が開催され、1500人以上がいつきに申し込んだ。一年以上前に締め切りとなるくらい注目されている大会で、僕にとっても非常に楽しみな大会だった。

今回は全容をもって3日前にマディソン入り。シカゴからわずか2時間。ここは Wisconsin 州の州都でもあり、そして Wisconsin 州大学が建ち、住宅地、学生会が広がり、それを2つの湖が挟み込んでいる。

前夜は緊張のせいですが、寝付けなかったものの、

なつた。1ラップ目で43分、予選通り。2週目は少しペースが落ちたものの、いつもの頭痛もなく、呼吸も乱れず上陸した。トランジットまで走る途中、湖からの風があたつて寒かつた。

バイクをトラックから取って、180・2キロのバイクコースにいざ出発。愛車はトレックの初代、HILLO 000。明治大学OBの僕はこの紫色とメガ・チェーンが気に入っている。ホイールはHED。フロントはALPS (Sambled)、リアにH3 (コンボジット)。そして2週間前に張り替えたタイヤは、愛用のContinental Competition2 (シカゴでは在庫切れで入手不可能。今回は西海岸から取り寄せた)。ブレーキ、ディレイラーも十分に調整済みなので、不安なく出発した。実は、今シーズンはバイクの練習に時間をかけた。5月に、このバイクコースを下見した時、そのアツプダウンの多さに驚愕した。シカゴには平地しかなく坂道に慣れていない冷き、きちんとした練習を積み重ねたこのコースに打ちのめされること必至と認識し、今年はこの地で7回ロングライドを試みた。ヒルクライム用の筋力を十分につけ、ブレーキ、シフトのタイミングまでカラダに染み込ませた。タイヤ空気圧を上限までセットして攻撃的に臨んだ結果、今大会では1ラップを終えて3時間と僕にしては驚異的なスピードだった。

正直、「いける」と思った。ところが、その直後、路面の小さくぼみに前輪がはまった瞬間、ハンドル・バーが前方にグラツと傾きコントロールが効かなくなつた。両足でバランスをとるので一杯、減速して何とかバ

イクを止めて確認したところ、なんとハンドル・バーを固定するステムのボルトが真つ二つに折れてハンドルに垂れ下がっている状態だった。こんなことが有り得るのか？と冷汗が吹き出た。

折れた方のボルトは道端のどこかに飛んでいってしまい、もう片方はステムに埋まったまま。手持ちの工具では修復不可能だと覺つた。一瞬、絶望したもの。「時間はたつぷりある。絶対になんとかかなる」と信じてしかなかった。

幸いにも、その地点から1キロ先に大会スタッフが常駐しており、オフイシャルメカがいる可能性があると思つた。バイクを押しに行き、メカニックに会えた時は安堵した。バイクをメカニックに預け不安そうに見ていると、「いまのうちに、水刃、補給食をとっておけ」と心強い言葉をかけてくれた。有り難かつた。

ところがステムにはまったままのボルトを取り出すのが難しく、色々な工具を使つてみるものの横出できない。1ミリほど顔を出している破損部をピンセットのような先で挟み、埋まったボルトがゆつくりと回りはじめた時には本当に嬉しかった。結局、30分近くをロスしたが、レースを再開できることだけで涙が出るぐらい感謝の気持ちでいっぱいになった。もし、このボルト破損が急勾配のダウンヒルを時速50キロで下っている時に起こっていたら、おそらくは大惨事になっていたと思つ。さう考えると、僕は本当にラッキーだった。2ラップ目は、できるかぎり無理をせずに慎重にこなす。合計7時間かけて無事にマディソンの街に帰還した。

今回のバイクコースで注

目すべき点は、そのマウンテンホルブ近辺の丘陵地帯の景色の素晴らしさ。そしてペローナという街の歓迎ぶり。街の中心地を2回通るのが、このメイン・ストリートで観客が道の両脇に立ち、我々に手が届くような距離からひたすら大声援を送ってくれる。この花道が延々と続き、まるでツールド・フランスにでも出ているような体験ができた。

さて、問題のラン42:195キロ。今年の僕のランの実力は未知数(悪い意味で)。というのも、練習で走つた最長距離はわずか12キロ。果たしてフルマラソンを走れるかどうか。ラン開始時に自分に対する約束事として「エイド・ステーション以外は絶対に歩かない」と決めた。

ラン・コースはマディソン市街とウィスコンシン大学の中を2回回る。アメリカの大学はマラソンで走るぐらい広い！ 前日は4万人ぐらゐの観客で埋まっていたウィスコンシン大学のフットボール・スタジアムの中のピッチまで走れるという珍なランシタ。昨年のレイクブラシッドのラン・コースは森林の中をひたすら走るだけの孤独な戦いだつたが、今回は街のあちこちで沿道から絶えず応援、声援が飛び交い、お馴染みのロッキーのテーマをカンガンにかけてくれる人たちがいる。

30キロを過ぎたあたりから足が硬直してきたが、なんとか足を前に出すことができた。遠くを見るとき、その距離に絶望してしまつた。1時間15分は、5メートルほど前しか見ない。一歩一歩前に動けば必ずゴールまで迫り着けるといふ気持ちで走り続ける。



▼18面より

先日読んで本に「3.5キロの壁」を自分で思い込んでしまったら、3.5キロに来た時点で心理作用でカラダが自然にブレーキをかけてしまつた」とあった。だから「僕は壁はない」と思い続けることにする。同じベースの人と話を交わしながら「Slowly but Surely」で進み続け、最初の暑い通りエイト以外は暑くないこと、マイペースで約5時間半をかけて三三三まで戻って来ることができた。

ゴール地点の観客数は半端なものでもなく、最後のストリートに入ってきた僕のゼッケン番号を指がゴールしてくれ、感動のゴール！これだからやめられな

事。是に自転車のおかげで取る。エイト・ステーションで配る。バナナや補給食がメインとなる。補給食はバーやジェル状で、糖分が吸収されやすいようにできている。十数時間も動きつづけるためにはつねにエネルギーを作り出さねばならず、1時間に300キロカロリー程度の補給が必要となる。これに失敗した時「ハンガーノックダウン」となり、それ以下動くことができなくなる。糖分だけでなく、塩分、水分の適度な補給が、低血糖、脱水症状などのアクシデントを防ぐ。だが、取りすぎてもいけない。特に、レース当日の気候によってカラダの欲する量は変化するため、自分のカラダの様子を感覚的に知らなければならぬ。

毎年、アイアンマン・レースで死傷者が出ている。乾さんは「スイムの時に何らかのハプニングで溺れてしまわないか？バイクの時に事故に遭わないか？」などと、レース前には神経質になるという。

バイクで坂を下る時は時速60キロ以下出ることもあり、ハンドル操作を誤ると簡単にクラッシュしてしまう。3.8キロを泳いだ後に1.8キロ以下でもバイクに乗っていると、その間にカラダの中で異変が起り、普段では起こり得ないような操作ミスが発生することもある。

また、アイアンマン・レースは距離が長いだけに、メカ・トラブルが頻繁に発生する。大会のオフィシャル・メカニック以外からは助けを借りてはならないと競技ルールで決まっている。オ



フィシャル・メカが巡回しているが、会える確率は1時間に1回ほど。だから、パンク修理セットと替えのタイヤをバイクにくくりつけて走る。

乾さんは「突然、疲労を乗り越えアクシデントが起こらないように祈り、その最中にも、まわりの人達の温かさに触れ、色んなことを考えさせられたながらも、自分の心とカラダのタフネスを信じて三三三する。その時の達成感の素晴らしさ、これがアイアンマン・レースの魅力だと、僕は思っています。簡単に言ってしまうと、一年で一度だけ最もつらくても、最も美しい日」とも言えるかもしれないと語った。