

2度目のアイアンマンチャレンジ～アイアンマン西オーストラリア～

2016年のアイアンマンケアンズから3年、2度目のアイアンマンチャレンジとして選んだのはアイアンマン西オーストラリア。

前回の経験を踏まえてアイアンマン西オーストラリアをより楽しめるよういろいろと工夫してみましたが、良かった点・反省点がたくさん見つかりましたので備忘録も兼ねて、いずれアイアンマンに挑戦したいという方への参考にもなればと考え、レポートを作成いたしました。

【準備 —主に飛行機輸行について—】

〔良かった点〕

今回油圧ディスクブレーキ搭載車体での飛行機輸行（オーストリッチのOS - 500を使用）でしたが、以下の点を行っていたことにより無事オーストラリアで走ることができました。

- ① 変速に変調をきたさないよう、リアディレクターをディレクターハンガーから外して梱包したうえでフレームに付着させていたこと。
- ② 油圧ディスクブレーキ搭載車の輸行では必須のダミーローターを装着したこと。
- ③ ディスクローターの変形を防ぐため、ホイールからディスクローターを取り外して梱包していたこと。この際、ディスクローターをタッパーなどに入れておくことより安心です。
- ④ 気圧が低くなりチューブ内の空気が膨張してタイヤがバーストする可能性があるため、チューブ内の空気を抜いておくこと。

なお、輸行の際に車体を逆さにすることにはなりましたが、事前にしっかりとメカニックにみていただいていたおかげで、ブレーキにエアが入るなどの問題は全く生じておりません。

【反省点】

容量によっては飛行機に持ち込めないバッテリーもあるため、Di2 のバッテリーはあらかじめ抜いておき、手続きの際に確認してもらいやすいようにしておくこととスムーズに出入国ができたはずでした。また、輸送中にスイッチが何らかの形で押されっぱなしになりバッテリーが切れてしまうという可能性も考えられますので、バッテリーは抜いておいた方がよいかと思われます。

【スイム】

【良かった点】

前日と当日の 2 回レース前に本番と同じ海で試泳できたため、および、スタート直前まで仲間と一緒に雑談をしていたため、緊張しすぎることなくスタートを切れました。

また、レース中でも周りの泳ぎのきれいな選手を見て真似をして泳ぐことにより若干ですがフォームが改善され、体力温存、スピードを周りに合わせることによる程よいペースメイク、といった予想外の好影響がありました。

【反省点】

配布されたチップ入りのアンクルバンドの締め方が少し弱く外れてしまわないかヒヤヒヤさせられたため、アンクルバンドはしっかり締めたうえでウェットスーツの中に入れてしまった方が、バトル等で他の選手に引っ掛けられないという点でもよかったですと思います。

【バイク】

【良かった点】

固形物をメインとした補給をする時間と位置付けていた最初の 10 km を抑え気味に入れたため、前半 90 km はほぼ一定の速度で巡航できました。また、ハンドルを通常よりも高めにしておいたおかげで全体の約 8 割を、DH バーを握って走ることができた点も前半の巡航速度維持に役立ったと思います。

また、水分補給もちょうどよくできたおかげで、途中でトイレのために停まることもありませんでした。

[反省点]

出発直前に組みあがった車体だったためパワーメーターをつけることができず、その影響でペース配分に乱れが出てしまったこと。自分の FTP の 60%~70%を目安に走っていたら後のランへの負担がもう少し減っていた可能性が高いです。

また、日本の路面と比べて少し粗いところもあるため、試走の際に空気圧を色々試してみてもよかったですと思います。

右足のみ小指側に痛みが発生。原因不明ですが、シューズの BOA ダイアルの締め加減が少しくつかった可能性も考えられます。走りに影響はなかったため足を止めて BOA ダイアルを締め直すことはしなかったのですが、ランに悪影響が出ていたかもしれないことを考えると少々タイムロスを見越したうえで締め直しをしておくべきだったと思います。

最後の 5 kmはランの準備として踏むのをやめて脚を回すようにした方がよかったですと思います。そこまでタイム差は出ないはずなので。

補給をしやすいように包装等にもっと工夫をしておくこと。

【ラン】

[良かった点]

バイク→ランのブリック練を取り入れていたため、また、ランのスタート後しばらくはミネラルの補給などフルマラソンに向けた準備と位置付けてゆったりとしたペースでランに入っていたため、スムーズにバイクからランへの身体の切り替えることができました。

また、関節へのダメージを避けるために導入したミッドフット走法が奏功し、前回のアイアンマンケアンズや 20 kmを超えるランニングで度々生じていた膝や股関節の痛みがまったく生じませんでした。

[反省点]

日没後の冷え込みを怖れて日中に水をかぶらなかったため、熱中症気味になってしまったこと、また、ランパートがスタートしてからすぐにミネラルは摂取したものの、その後のエイドで摂る水分を 8 割方水にしてしまったため、脚の痙攣がしばらく続いたこと。その影響で 15 km~25 kmの間は歩いている距離が 8 割ほどとなってしまいました。

また、関節へのダメージを避けるために導入したミッドフット走法ですが、練習期間が 4 カ月弱と短かったため膝下の脚の筋力が足りておらず、脚の痙攣の一員となってしまったことも反省点です。

【トランジション】

[良かった点]

バイク・ランに向けて準備したバイクギア・ランギアは問題なく。ほぼ完ぺきな準備ができていたと思います。

[反省点]

トランジションのタイムをもう少し短縮するための工夫が必要です。