

ずいそう

## 目指せ 80歳の鉄人！

東江安美



私の趣味は36歳からはじめたトライアスロンです。生まれ故郷の沖縄県伊是名島で開催される『いぜな88トライアスロン大会』で応援したのがきっかけでした。伊是名島は沖縄本島の北方に位置する小さな島で、サトウキビのほかに沖縄では数少ない稲作も行われています。琉球国王第二尚氏の始祖である尚円王は伊是名島出身で、四百年以上続く長期王統をひらいたことでも有名です。青い海に囲まれた伊是名島で選手が懸命に競技する姿を見てとても感動しました。疲労困憊の選手が笑顔でゴールし、やり切ったという満足感に浸っているのです。私もこのふるさとで挑戦しようと決めました。

しかし、現実はそう甘いものではなかった。最初の大会は制限時間切れでの途中リタイア。順位もつかず悔しい思い出だけが残りました。これがバネとなって、5時から男は変身したのです。仕事の後は日々練習、練習、練習…。島の出身ですが、苦手種目はなぜかスイム。同じ種目ばかり練習するとマンネリになるので、曜日によってメニューに変化をつけて工夫しています。

今まで16回の大会に参加していますが、最高成績は全日本トライアスロン宮古島大会（スイム；3 km, バイク；150 km, ラン；42.195 km）での1500名中384位。個人的には満足できる成績です。

50歳を過ぎた今、やはり練習の大切さを痛感しています。平日は1時間、週末は3～4時間、週に4～5日はスポーツクラブで練習することを日課にしてい

ます。日々の練習は嘘をつかないって本当です。1月に沖縄から熊本に異動となり、環境の変化もあって練習は半分になりました。6月の五島・長崎トライアスロン大会（スイム；3.8 km, バイク；180 km, ラン；42.195 km）では制限時間15分前という際どいゴールで、目標タイムを大きく下回ってしまいました。

平日の業務後の練習時間を確保するには、早く仕事を片づけて残業を少なくすることが大切です。私の業務は社外でのフィールド業務が多いのですが、とにかく朝のスタートダッシュを心掛けています。同僚が入社する頃にはすでに外出しています。フットワークの軽さと持久力を活かして、朝から夕方まで、頭と身体をフル回転しています。仕事での生産性も少しは上がったかな？という思いです。おかげで、仕事とプライベートはON-OFFのメリハリのある生活が身に付きました。最近では、スポーツクラブのメンバーの知り合いも増えて、楽しい毎日を送っています。

トライアスロンの魅力は、一人でも楽しめること、練習の量と質が結果にでること、それに達成感です。

大会では約3 kg体重が減ります。一番苦しいのは、ランの30 km過ぎ。ここで必ず思い浮かべるのはゴール後のビールです。なんとしても一気飲みするぞ！というモチベーションが活力源となって胸突き八丁を乗り越えています。

完走後の一杯が最大の楽しみという邪心が禍いするのか、ランの終盤では60歳過ぎの女性に時々追い抜かされます。まだまだ鉄人にはほど遠いなあと実感する瞬間です。でも、30代、40代の若い連中を追い抜いたときは、自己満足の一瞬です。

男性の平均寿命は79.2歳。遅咲きの大器晩成と信じて、私の目標は80歳での鉄人です。

皆さん、トライアスロンに是非チャレンジしてみてください。一度ゴールしたら“とりこ”になります。その達成感は何とも言えません。大自然のなかで生きる喜びを実感しましょう！



五島 長崎 国際トライアスロン大会 (2011.6.19)