

ずいそう

海外生活で始めた トライアスロン 健康づくりのために始めた水泳から

山本 祐 司



1. トライアスロンとの出会い

何事もコツコツと努力を積み重ねて自分が設定した目標を達成することに喜びを感じる性格。これは幼少期から現在に至るまで変わらない。2004年、当時36歳で地下鉄工事の機電主任として台湾に赴任して以来、現在まで20年を超える駐在勤務となっている。海外工事においては、言葉の壁、習慣の違い、熟練した協力会社の不在など日本国内工事とは異なる苦労がある。そのような中、一心不乱に業務に取り組んでいたが、ある時期から通風発作が頻繁に起きるようになった。激痛に耐え、足を引きずりながら現場業務に取り組む苦しみを幾度も経験し、自分の不甲斐なさと同時に『健康の大切さ』を思い知った。

『健康を取り戻すために何か運動をしよう!!』と思い立ったのは2008年、40歳を迎える頃。当時小学生の息子に付き合っ水泳を始めることに。水泳は中学校の体育の授業以来、ほぼ四半世紀ぶりだったが、コツコツと練習を重ね、45歳頃には上級者と言って良いレベルに達していた。そんな頃、会社の同僚3人で『トライアスロンのリレー種目に参加してみよう!』という話になる。Swim1.5km → Bike（自転車）40km → Run10kmを3人で繋ぐもので、これがトライアスロンとの出会い。2013年、45歳の夏であった。

2. 台湾で開催されるトライアスロンレース

水泳、マラソン、トライアスロン、トレイルランニング（山道を走るレース）などのスポーツイベントは台湾各地で数多く開催され参加者も多い。台湾のトライアスロン大会は、気温が下がる2月、3月を除いてほぼ年間を通じて開催されている。

先述のように45歳でトライアスロンという競技に出会ったものの、個人で本格的に参戦するためには、3種目のトレーニングだけでなく、ウエットスーツやBike、GPS機能付き時計などの設備投資も必要となる。さらに、レースにはBikeを分解携行して宿泊を伴う参加となることから、初心者が独力で始めるには



図一1 台湾の主要都市

かなり敷居が高いスポーツと言える。必要な機材の購入やトレーニングをコツコツと進め、2018年4月、初参戦を果たした。2013年のトライアスロンとの出会いから5年後であった。

3. 50歳からのトライアスロン参戦記

2017年にGIANT製のロードバイク（約36万円）を購入して3種目のトレーニングを開始し、約1年後の2018年4月29日に第1戦を迎えた。

(1) 第1戦（台東）：45歳エイジ優勝デビュー！

初戦前夜、緊張のあまりに一睡もできずに夜が明けける。当日の台東（タイトン）は快晴。海岸添いにある湖の畔に1,000人を超えるトライアスロン選手が整列し、AM7:00の号砲とともに一斉に水深3mの透明度の高い湖に飛び込む。Swimは得意種目。最初の200mは気負い過ぎて方向確認を怠り、大きくコースを外れたがほぼ予定どおり約25分でアップ。

Bikeは1年間の練習でそれなりに実力が付いたものの、4月とはいえ30度を超える気温、コースのアップダウンと強風に脚力を奪われ失速。平均速度は目標35km/hを下回る32.7km/h。1時間15分で41.5kmを走破。40kmのコースが一般的であるが大会により若干距離が異なる。

最後のRunは脱水と痙攣と暑さとの闘い。普段な

ら気分が高揚する青空や太陽も、この時ばかりは邪魔でしかない。実測 9 km のコースを約 43 分で走破、感動のゴールへ!! 時刻は AM9:29。渾身のガッツポーズと同時に 50 歳を目前にトライアスリートとなる。初戦の成績は上出来の 2 時間 29 分 57 秒!! 全体 17 位 45 歳エイジ 1 位デビュー!

(2) 第 4 戦 (台北): この水飲んで大丈夫!?

第 4 戦は台北 (タイペイ) を選択。4 戦目になっても前日は緊張してあまり良く眠れない。早朝から Bike を漕いで会場へ。Swim のコースは、透明度が 50 cm もないため池 (?) であった。『この水本当に飲んでも大丈夫!?!』と不安に思いながらローリングスタート (4 名が 5 秒毎にスタート)。池の底どころか隣の泳者すら見えない。生ぬるい池の水が口に入る。

『あれっ! 磯風味の緑茶味!?! それほど悪くない味だけど、もしもコップに入れた池の水を飲め!』と言われたら絶対に飲めん!』』と思いながら 23 分でアップ。

Bike は同じコースを 4 周する。1 週目のタイム確認とともに GPS 計測距離を確認すると 11 km を超えて

いる。『なんで?』と思いながら 1 時間 17 分で完了。GPS 計測で 44.6 km! 4.6 km も長い。折り返しコースなので折り返し地点の位置を調整すれば正確に距離を合わせることができるはずなのに。台湾あるある。平均速度は 34.5 km/h と目標に一步近づく。

Run はいつものように脱水、痙攣との闘い。通常なら 40 分程度で走れる 10 km の距離に約 50 分を要する。成績は 2 時間 38 分 25 秒、全体 19 位、50 歳エイジ 2 位。

(3) 第 7 戦 (宜蘭): DNF 初体験!

2 台目の Bike 購入! CANYON というドイツメーカーのトライアスロン専用 Bike (TTBike) をインターネットで見かけて一目惚れ。趣味でロードバイクに乗っている人なら分かると思うが、トップグレードの Bike は信じられないほど値段が高い。400 cc のバイクよりも遥かに高い。エンジンは自分の体なのに。

新兵器を投入しての第 7 戦は宜蘭 (イーラン) であったが、Bike トラブルにより DNF (途中棄権) となった。道路上にある小石をタイヤで踏みつけパンク。トライアスロン競技では、機材の故障は自分で修理しなければならない。新車を投入したものの、パンク修理を練習していなかったし、修理工具も準備していなかったため棄権せざるを得ない残念な結果となった。記録なし。

(4) 第 11 戦 (台北): 自己ベスト達成! 涙!!

第 11 戦は 4 回目の台北でのレース。パンク修理は何度も練習し、修理工具も Bike に搭載。無難に Swim を終え期待の Bike パート。パワーメーターも搭載したことで出力を適切にコントロールし、エネルギーや水分もしっかり摂取しながら実力を出し切る。1 時間 5 分! 平均速度 37.5 km/h。謝謝!! 愛車 CANYON!

最後の Run も 1 km 4 分 40 秒ペースをキープして



写真一 感動のゴール

表一 トライアスロン参戦記録

戦歴	場所	時間	Swim	T1	Bike	T2	Run
第1戦	台東	2:29:57	0:24:52		1:15:48		0:42:50
第2戦	宜蘭	2:37:15	0:28:02		1:09:07		0:51:50
第3戦	台東	2:37:51	0:25:29		1:15:50		0:48:29
第4戦	台北	2:38:25	0:23:25		1:17:40		0:50:57
第5戦	宜蘭	2:25:27	0:27:44		1:10:54		0:40:23
第6戦	花蓮	2:35:30	0:26:00		1:18:46		0:49:48
第7戦	宜蘭	DNF	0:27:45		—		—
第8戦	台北	2:31:45	0:25:50		1:13:03		0:49:06
第9戦	台東	2:26:44	0:25:34		1:08:03		0:45:36
第10戦	台東	2:27:59	0:27:26		1:08:35		0:43:02
第11戦	台北	2:23:17	0:24:57		1:05:27		0:48:05
第12戦	台東	2:32:38	0:26:09		1:09:34		0:48:15
第13戦	台北	2:28:29	0:26:01		1:10:42		0:47:49

T1, T2 はトランジションエリアでの時間。ここでは記載省略



写真二 Bike パート

ゴール。成績2時間23分17秒、全体2位、50歳エイジ1位。53歳で自己ベスト達成！

4. トライアスロンなど運動習慣の魅力

トライアスロンは3種目のトレーニングが必要になる上、気温、風向き、コース攻略、ペース配分、ランジション、レース中の水分やエネルギー補給も含めて競技の一部であり、経験や知識を基にしたマネジメント能力も必要になる奥深いスポーツである。成績向上を目指すだけでなく、レースと併せて観光旅行をする、チームに所属して仲間とともにレースをする、Bikeの機材や部品のアップグレード（軽量化）によ

る性能向上を図るなど、楽しみ方は人それぞれである。

健康づくりを目的に40歳から始めた水泳のほか、56歳になった今もトライアスロン、マラソンなどの運動を楽しんでいる。近年は働き方改革が叫ばれているが、その実現にはプライベートに適度な運動習慣を取り入れて心身共に健康でいることが肝要だ。例えば『今日は水泳練習の日だから17時までにこの仕事を終わらせよう！』という意識が業務効率化を促し、ワークライフバランスを実現する原動力になると考えている。

——やまもと ゆうじ（株奥村組 海外事業担当）——

