

## 第六回芦屋アクアスロンに参加して

中内一揚

平成27年9月6日（日）待ちに待っていたアクアスロンの日がやってきた。昨年の第五回を見学に行ってから、一年越しに思いつづけての参加だ。アクアスロンとは聞きなれない方も多いと思うが、トライアスロンの自転車競技がないもので、費用がかからず気軽に参加できるのが売りだ。僕が参加する気になっていたのは、スイム500m、ラン5kmの一般Aと言われるコースがあったから。一般Bは、スイム1km、ラン10km。ちょっとこれは初心者には無理だ。まず準備してきたのは、クロールで泳ぐこと。見学ではみんなクロールで泳いでいて、平泳ぎの選手はほとんどいなかった。

それまでも、週一回はプールに通っていたので、平泳ぎで1kmは泳げる自信があったのだが、この一年間はクロールに変えて泳いできた。トライアスロンの参加歴のある先生に聞いた話では、ランと自転車で、足を使うので、スイムではできるだけ足を使わないように腕だけで泳げるクロールなんだと。納得。

ランは僕の苦手なところで、学生時代から長距離は最も嫌いな種目だった。しかし、昨年の春に4年生の長男と出場した芦屋ファミリーマラソンで3kmを走ってから、3kmくらいなら走れるという自信がついた。

さて、大会まで一ヶ月と迫ったときに、どんな水着で出ればいいのか、真剣に悩んだ。昨年の見学では、スイムスーツといわれる、黒っぽい水着を着ていた人が多かったように思う。普段は、屋内プールでは、短い水泳パンツとスイムキャップのみ。屋外プールでは日焼けのことを妻にひつこいくらいに言われるので、ラッシュガードと呼ばれる上着と、下は膝上までの水泳パンツ。この格好で大会も泳ごうと軽く考えていたが、お盆過ぎに気づいたのだが、スピードを上げて泳ぐと、ラッシュガードが邪魔で早く泳げない。まるで着衣水泳で、二倍くらい疲れることに気付いた。あわててアマゾンでスイムスーツを探したのだが、2万円以上する高級品で、かつ自分の体形に合っているか分からない。とても買えなかった。しょうがない、上はつけずに下は膝上までの水着で出場だ。

次は水中眼鏡（ゴーグル）である。最近購入したものは良く見えるのだが、すぐにバンドが緩んでしまって水が入る。プールならば、止まって水を出して付け直すこともできるのだが、海ではそうもいかない。これも真剣に悩んだ結果、レース直前にベノキシル点®を入れるということを思いついた。これで海水が入ってきても痛くないはずだ。

さあ、当日の朝がやってきた。実は9月に入ってから、少しいいことが起こったりしたので、俺の人生も終わりか、最後にはいいことがあって終わらせてくれるんだなと思ったりもしていたが、前日の5日は踏んだり蹴ったりだったので、逆にこんなところで死んでたまるか、などという気持ちになっていた。受付は8時20分までに潮芦屋に到着しないといけないので、毎度のごとくかなり焦ったが、なんとか間に合い、左腕にマジックで大きく選手番号451と入れられた。（451=すごい、って語呂合わせ（笑））

残念だったのは、去年はものすごくいい天気で、こんな日に海に入れたら最高だなと思ったから今年の参加を決めたのに、今年は前日の日中は晴れていたが、夜から雨になり、6日の朝は雨がちらついていた。それでも、大会は平気の平左で行われていた。開会式では、芦屋の山中市長や、国会議員さんが来られていた。お二人とも、あいにくというか、うってつけというか、という枕言葉をつけて天候のことを述べておられたが、その本当の意味はあとで分かった。大会付属のDrも2人来ておられて、そのうち一人から気温は23度、水温は26度という発表があった。この天気では熱中症は出ないでしょうという安堵のようなコメントもあった。ここでほっとしたのが、気温は肌寒く感じていたので、水温が低いとラッシュガードを着ないと凍えてしまうのではないかと危惧していたのが払拭されたことである。これであとはランの着替えを自分の番号の場所に大会指定のビニール袋に入れておいておくれだ。

一般Aのレースは10時20分からである。10時にはスイムの格好をして水際に集まる。自分のナンバーが書かれているアンクルバンドを留めて、さあ海に入ろう。みんなの格好をみると、ラッシュガードを着ているひとは誰もおらず、スイムスーツは半数くらい。隣の背の高いお兄さんが、今回初めてと言っていたのに高そうなものを着ていたので、値段を聞いてみたら、レンタルだと言っていた。しかしそんなことよりも、ここで、ちょっとした過ちに気づいた。海に入って泳いでいる人をみると頭を出して泳いでいる。僕はいつも通り頭をつけてクロールしてみたら、水が濁っていて何も見えない。そうか、頭をだして泳ぐような非常にパワーのいるクロールを500mしろと言われていたのか、とこのタイミングで気づいた。でももう遅い。そんなんしたら溺れる。

コースは、波打ち際に平行に張られた250mのロープに沿って往復するという方式。レーススタート！後ろから行こうと決めていたので、集団の半分以上が飛び込んでから泳ぎ始めた。最初はクロールで行ったが、すぐに前の人の足にあたってしまう。かつ、まっすぐ泳いでいるつもりでも、波打ち際に寄せられる方向に体が向くので、海に張られているロープに当たることしばしば。だめだ、すぐに平泳ぎに変えた。海での平泳ぎは楽だ。体がぷかぷか浮くから。かつ、頭を出して泳ぐのはそんなに苦痛ではない。しかし、他のスイマーと一緒に泳ぐ訓練はしていないので、前の人を抜かしたりできない。かつ、後ろからくるスイマーは僕の平泳ぎの足にあたりまくるので、ボカボカ蹴ってしまう。痛かったでしょうが、止めたらこちらも溺れてしまうので、すいません。結局、こんなもんかな〜というくらいのスイムで終わり、あとは5km走るのに力を残しておきましょうという感じになった。それでも、砂浜を裸足で走っていると、さっそくふくらはぎがつってくる。

う〜ん、先が思いやられる。着替えの袋にたどりつき、水着の上からランニングユニフォームを着て、靴を履く。僕のランニングユニフォームは、これまた古くて、ユニクロがまだ関西に数店舗しかなかったときに、購入したものだ。もっと古いナイキのロゴのものもあるが、さすがに大学生の時に着ていたやつだから、20年以上たっているし、化石みたいだから恥ずかしくて今回はやめた。

帽子をかぶって走り出すと雨が本降りになってきた。実は5 km走るの9月に入ってから、一回練習したのみで、足がバキバキになって、階段の上り下りができなくなっていたので、ぶっつけ本番という感じだった。半分以上の選手はスタートしてもういないので、比較的空いた空間の中で走れる。前にいた人も、追いつけるかなというスピードの人はほとんどいなくて、後ろから5人くらい抜かれて、前にいた3人くらいを抜いたので、結局スイムもランも順位というのはほとんど変わらなかったと思う。コースは潮芦屋の沿岸部沿いのサイクリングロードのようなところを2.5 kmの往復するだけで単調。しかし、当日ウエイクボードの大会（ボードに引っ張ってもらって、波にのって、ボードで飛び降り跳ねたりする競技）が行われていて、順位なんてどうでもよくなってる僕は、ボーダーの技を横目で見ながら、余裕かまして走っていた。それでも、途中でスピードを変えることもなく、歩くこともなく、最後まで走り切れたのは、少しの意地と練習があったからだと思う。たんと走り終えて、GOALと書かれたテープを切って、止まった瞬間、大会参加賞のバスタオルをかけてもらって今年のレースは終わった。死ぬか生きるかという気分が襲われるには、一般Bに参加する必要があったのかも。

コースの途中、ちょうど半分くらいのところで、先頭のランナーと出会ったけれど、先頭の3人は本物っぽい感じ。一人は、痙攣が起きそうな勢いだった。最後までもったかな？5人目が女性だった。10人目あたりから、50代くらいの方も混じり始め、それ以降は、老若男女入り混じっていた。あとで大会パンフレットを見たら、参加者の年齢と参加地が書かれたリストが載っていた。42歳の人一人もいなかったけどなぜ？という疑問はさておき、30歳から55歳くらいまでは、それぞれ4、5人ずつ参加している。それで全部で100人程度。残念なのは芦屋で行われる大会なのに、芦屋の人は数名しかおらず。

レース後しばらくして体の水分が練習のときよりも失われていないことに気付いた。やはり、雨は水分の蒸発を抑えて快適に走ることができる良い条件なんだ。山登り中、雨が降ってきても帽子を被っていたら、あまり気持ち悪くないことを思い出した。

今回のレース参加前に一番勇気づけられたのは、直前の金曜日に来た医療機器メーカーさんが、フルマラソンに出たという話を聞かせてくれたことだった。普通の人間の体力ならば、30 kmの壁というのがあって、それ以上走るのはかなりきついが、練習したら走れるようになったという話。いますぐにハーフマラソン走れと言われても、ちょっと厳しいが、5 kmは走れたので、いずれまた機会があれば10 kmランくらいなら挑戦したいと思っている。

今回は、運動初心者の話を最後まで読んでくださってありがとうございます。運動音痴でも、大会を楽しめる方法があると思ってもらえたら幸いです。最後にオチを。レースから帰るとき、ちょうどお昼前だったので、パンを買って帰って家族で食べようと思い、潮芦屋のパン屋さんに寄った。なんか大人買いしたくなって、20種類、3600円も買ってしまった、気が大きくなっていたのか。あとで、妻からランナーズハイ？って聞かれて苦笑した。つつましい幸せかな。