

わたしのおすすめ

SWIM RUN(スイムラン)



鳥取大学保健管理センター米子分室

松原典子

私の住んでいるところは、1981年、日本ではじめてトライアスロン競技を開催した^{よなごしかいけ}米子市皆生というところ。皆さんはトライアスロン競技、ご存じでしょうか。国内の潜在競技人口は25万人、なんと日本人500人に1人はトライアスロン経験者です。競技者の平均年齢は42歳、毎年平均年齢は確実に上がっており、今やゲートボールやグラウンドゴルフにならぶ生涯スポーツとも言われています。

(皆生)トライアスロンは、水泳3km→自転車145km→マラソン42.195kmの順に、ひとり人間が200km近くの距離を、早ければ8時間前後で踏破するという過酷なレースです。本格的に競技をはじめるとなると、精神的・体力的・金銭的にも相当な覚悟が必要となりそうですね。では、「スイムラン(アクアスロン)」という競技があるのをご存じでしょうか。自転車(金銭的覚悟)が不要で、水泳の後→マラソンという、気軽にトライアスリート気分を味わえるトライアスロン入門編のような競技です。中国地方で知名度の高い大会は広島県呉市「アクアスロンくらはし」です。

高価なウエットスーツの着用義務もなくて(つまり出費が抑えられて…)これからやってみよう！という方におすすめなのが、島根県出雲市^{たきちょう}多伎町で毎年8月に開催される「スイムランIN多伎」です。ショートコース水泳2.4km→マラソン21km(約3時間)、ロングコース水泳1.2km→マラソン10km(約1時間30分)のどちらかのコースを選べます。透明な日本海を泳ぐと真下には魚も泳ぎまわり、風光明媚な深緑広がるいちぢく畑の景色を見下ろしながら走る気持ちよさ！みなさんにも、ぜひ味わっていただきたいです！



スイムラン IN 多伎のメイン会場、出雲市の田儀港です。私の地元皆生海岸もかなわない透明度の高いきれいな海、素晴らしい景色です(^o^)/

私にとっては毎年の、ほけかん米子分室に集まる学生たちとのちょっとハードなピクニック、また卒業生たちとの再会の場として恒例行事のようになっています。オバサンの私でも楽しんでいること、引率看護師(私)付きということで、学生たちはとっかかりやすいみたいです。

私がスイムランに取り組むようになったきっかけは、保健管理センターに再就職した当時、内科学校医のN先生から「松原さん、泳げるの！一緒にトライアスロンしようよ」と誘われたことでした。私は部活こそ水泳部でしたが、ぜんぜん速く泳げる方ではなかったし、走るのはもっと苦手で

した。実はN先生も、子どもの頃からインドア派で運動経験はなし、趣味は室内管弦楽演奏ということ、「昔は運動オンチが恥ずかしかったけど、立派なオジサン(笑)になると周りは運動しなくなるからね。この歳でやっと自分の取り組めるスポーツとして楽しめるようになった」と言われました。私は、楽しそうにレースのことを語り、過去運動オンチだったとは信じられないほど、年不相応にみごとに引き締まった身体を持つN先生のことがとても羨ましくなりました。もし私自身、運動に対して苦手意識がなかったら、やってみようと思わなかったかもしれません。まずは「完走すること」を目標に、毎日20~30分程度でも時間をつくってトレーニングを開始しました。

私が感じるスイムランの魅力は、まさにマイペース！いくら遅くても他人に迷惑がられない、という安心感(笑)。一人一人の目標設定はスピードや順位だけではないからです。それから、競い合う選手同士、同じしんどさも共有ながら、励まし合いながら、長時間をともに過ごすことで性別や年齢とか出身地を越えて、仲間意識、連帯感も生まれます。麦わら帽子に裸同然のおじいちゃんランナーに追い抜かれざま、「がんばれよー！」と言われようとも、まったく腹立たしさは起こりませんよ(笑)。私も「がんばってください！」と声かけし、若者よりはるかに力強い足取りのおじいちゃんに元気と勇気をもらうわけです。また、エードステーションごとにボランティアの声援や心遣いに笑顔で応えるのも、にわかアスリート気分を盛り上げます。多伎町の住民の皆さんはホントにすばらしい。コース沿線で、選手名簿を片手に「(ゼッケン番号)731！米子の松原さん！また来年おいでよー！」と声援が飛びます。そして、完走。長時間に及ぶ運動が脳内麻薬を放出してくれるんでしょうね、ゴール後の爽快感はスゴイ！何を食べても最高に美味しい！ただのソーメンがこの世のものと思えないくらいの旨さ！学生たちも「これはクセになりますね〜」と言って、大会リピーターになってしまいます。

前夜祭の様子



今年の大会前夜祭で選手宣誓に
抽選で選ばれたのは、一緒に参加し
た鳥取大学の学生さんでした。
緊張~!!(>_<)

前夜祭のお楽しみ。自転車など豪華
賞品抽選会あり、地元ボランティアさん
が、地探れの海の幸…イカ焼きやサ
ザエの壺焼きなどなどをふるまってく
れます。ノンアルコールなのがちょっ
と残念です~(-_-)



スタート→SWIM



学生たちとスタートライン
に向かいます(一番右は私)
私以外の学生さんは海で長
距離泳ぐこと自体初めてで口
数少なく…(^_^;)

SWIM 折り返し地点。この写真では、
だいぶばらけておりますが、スタート
直後はもみくちゃで、腕は絡まるわ、
蹴られるわで、もうワヤですわ(笑)



RUN



RUN コース。往路はひたすら
登り、復路はひたすら下り!平
坦な道ばかりじゃなく、膝がガ
クガクします(涙)(瀕死のゼツ
ケン731番はわたし)

大学院生W君。
10 kmを30分足らずで
走り抜くツワモノ!!
そしてイケメン!
速ッ!!



出ました!!
麦わらランナー!!
そりゃこの帽子が一番
快適ですけんね(^_^)v



フィニッシュラインの様子



まったくの水泳初心者、大学院生N君。
まさか人生初の海泳ぎが1.2kmとは…無事生
還できて良かったね!!

鳥大水泳部のエース、K君。
SWIM はさすがの速さでした
が、RUN では苦戦(^_^)



選手宣誓を堂々とつとめあげた
Iさん。
笑顔のゴール！お疲れさまー
(^o^)



みんなとても充実したいい表情でしょう！

スイムランに参加してどうだったか、学生さんたちに何うと、

- 自然相手に何が起こるか分からず不安だったが、やってみると楽しかったし、徐々に達成感があった。
- 泳いでいる最中に、他人が自分の上を泳ぐという経験はなかなかできない(笑)。
- RUN ではお爺ちゃんに何人も何人も追い越されて、精神的に堪えた…。
- この日のためにコツコツとトレーニングを積み重ねることで、栄養や睡眠など生活そのものを改善することにつながり、大学生らしからぬ(笑)健康意識が芽生えた。
- トレーニング時間を確保するために必然的に「早起き」になってしまった。
- 先天的障害を持つがために他人の目が気になり、今までスポーツに消極的だったが、心から楽しむことが出来た。

…みなさんも、チャレンジしてみませんか!! (おわり)