

## 傘寿（80歳）の挑戦記

佐世保市 高山 洋輔

皆様こんにちは。前回の「喜寿のトライアスロン」（「OB会だより」第66号：平成27年1月号）以来3年振りです。その文の最後に80歳までは頑張ってみたいと述べていましたが、平成29年7月9日（日）「第25回長崎西海トライアスロン祭」（以下「長崎」という。）に80.9歳で24回目の出場をすることができました。

平成元年に定年になってからトライアスロンを始めて以来、私が出場した分で場所により距離は異なりますが、概ねショートタイプ（51.5km、これはオリンピックに採用されている距離です。）、ミドルタイプ（88～127km）、ロングタイプ（200.195km）の各種で、今回がこれらを合わせて74回目の出場になりました。この74回の中には色々な事象があり、嬉しかったこと、感激したこと、悔しかったこと、命の危険があったこと、仲間（同年代だけではなく女性を含め若い人たち）が増えたこと等沢山あります。

昨年この「長崎」で完走、79歳の最高齢でしたが、80歳には19日足りず「80歳で完走」の目標には達せず満足はしていません。この時もいつもの様にゴール付近で待っていたカミサンの車椅子を押して一緒にフィニッシュしました。ここでは、72歳時から完走すれば最高齢完走賞を貰っていますが、23回出場の私より10回程車椅子で一緒にゴールしているカミサンの方が有名人？のようで、よく話しかけられるそうです。

この「長崎」を、次に出場する10月沖縄での「いぜな88トライアスロン」（以下「いぜな」という。）の前哨戦として位置付けており、この成績で「いぜな」の成績もある程度は占えます。

10月の「いぜな」までは期間はあるし、練習は十分にできるので「いぜな」で「80歳で完走」の目標は余裕を持って臨め達成はできると思っていました。ところが人生は思ったように旨く行かないのが世の常で、平成28年9月になりカミサンの脊椎ヘルニアが再発、平成25年1月に続き2回目の入院手術で、10月中は毎日の世話のために通院、大したことはできないものの、今で言う老々介護をせざるを得なくなり、トライアスロンどころではなくなりました。カミサンはこれまで「80歳で完走」を目標に頑張っていることをよく知っているのに、「一人ででも行って来たら」と言っていたのですが、大袈裟に言えば大手術で生死の境をさまよった病人のカミサンを一人残してノホホンと行けるわけもなく、残念ながら2か月前から確保していた搭乗券並びにレースを無念の思いでキャンセルして、平成29年7月の「長崎」に目標を変えていた次第です。しかし、80歳のチャンスを逃せば80歳は2度とは来ないし、来年はどうなるか分からず、若い頃の1年と違い、年を取ってからの1年の体力の低

下は坂を転げ落ちて行くのは当然のことであり、いかに体力を維持して行くかは大変なことです。

カミサンは、前回の脊椎手術の分と合わせて背中ボルトが6本に増えています。その後は痛みも出ず順調に回復、鬼に金棒ならぬ（要介護に引っかけて）「妖怪婆に金棒（それも6本）で怖いものなしだ」なんて軽口も出る程でしたが、平成29年3月に肺炎で緊急入院、高齢者の死因でよく聞く病名であり、おまけに「栄養失調です。」とまで告げられましたが、そこは「妖怪婆に金棒」の妖怪力を発揮して運よく回復して退院。しかし、それ以降あまり状態はよくなくて、何だかんだと老々介護の時間が多くなり、それを言い訳にトレーニング量も激減してしまいました。

平成29年7月8日（土）、西海市大島の会場へと出かける日となりました。5日前からの豪雨により、福岡、大分方面で大水害が発生していたので中止になるのではと危惧して出かけましたが、大会は開催されました。

私のレースナンバーが昨年は111でたまたまこの番号になっていたのかと思っていたところ、今年も111になっていて私が最高齢なので、このよく目立つ番号になっていたのだと今回の選手名簿を見て気づき、他の有力選手を差し置き、大会側の粋な計らいにありがたいことと感謝です。

7月9日（日）、当日となり諸準備を済ませ、09:00のスィム（1500m）のスタートを待っている頃からポツポツと降り始めた雨がドシャ降りとなりました。

スタートは2分間隔で、第1ウェーブから第4ウェーブまで水中からのスタート方式で、私は第1ウェーブでスタートしました。スィムは、いつもよりは少しきついなと感じながら無事に終了して、バイクに移る時にはズブ濡れになっている靴下、バイクシューズを履き、シャツ、ヘルメット等を付け（初めから濡れている物を付けるのは気持ち悪いです。）バイク（40km）をスタート、雨中の走行となり、バイクコースの島の西側で一番の難所の急坂の上りでは息も絶え絶えのアヘアヘ状態となり、ああここでは以前にバイクを押している女の子がいたなあと思い出しましたが、自分も危うく同様の状態になりかけました。やっとの思いで登りきると、次は連続するヘアピンカーブの連続する下りで、ここで落車すれば一巻の終わりだぞと細心の注意を払いブレーキングのしまくりで、かなりのタイムロスです。これまでに40数回は通過して状況は熟知しているのに、上り下りのこの間だけで面白いようにパスされて自分の脚力がいかに落ちているのかを否応なしに思い知らされました。バイクは、島特有のアップダウンの多いコースを2周して落車することなく終了。

バイクの途中からは雨は止み、少しむし暑くなってきました、ランが終了するまでは降っていてほしかったなあ自分勝手なことを思いながら、ラン（10km）のスタートです。バイクでかなりタイムロスをしているので、昨年より

は遅いのではと思っていましたが、意外に遅れは少なく足にはきていますがなんとか走れ、急坂は歩き、平成11年に開通した銀色に輝く美しい大島大橋を渡り、いつも同じ場所で応援してくれる知人からは、「今年は大分早いね。」と言われ、この調子だと余裕でフィニッシュできるぞと安心して走り続け、折り返ししてから再び大島大橋を渡りますが、折り返しからのこの橋の長いことと言ったらありません。残り4kmを過ぎる頃から練習不足と加齢のせいで（これを言い訳にたくはありませんが、シロウト程言い訳が多くなるのです。）段々と足が前に進まなくなります。ここからは時計とのニラメッコ状態となり、距離は稼げないのに制限時間は刻々と迫って来て、残り後何分、アト何分となり角を曲がり、ゴール地点が見えてきた時には残り2分を切っていて、ここからはもう必死の思いで老体老骨にムチ打って全力を振り絞ってダッシュ（らしきもの）をして、フィニッシュのテープを切りました。フィニッシュして直ぐに仲間が来て、「(制限時間の)5秒前でしたよ。凄い、完走おめでとうございます。」と言われ、「やったあーッ！！よかったあ」と疲れも一瞬にフツ飛んでしまいました。「80歳で完走」の目標を、それもこれまでにないこんな劇的な完走で達成できたわけで、後6秒遅れていれば記録上は「完走」にはならないわけですから、こんな嬉しいことはありません。ラストに必死になって頑張っただけよかったなあと思つづく思いました。

昨年も最高齢完走賞を頂き沢山の拍手を貰いましたが、特に今回は昨年よりは3倍位は拍手が多いような気がしました。79歳と80歳の1歳の差の重みがこんなに違うものかと感じ、来年もまた頑張ってみようかとファイトが湧いてきました。

残念だったのは、例年カミサンを同伴して、ゴール付近で待っているカミサンの車椅子を押して一緒にフィニッシュして、喜びを分かち合っていました。が、今回は体調不良で同伴できず、人生で1回の「80歳で完走」の喜び、嬉しさ、感激そして傘寿の祝いを一緒にできなかったことです。できることなら来年もう一度チャレンジして一緒にフィニッシュしたいものです。

あるTVで人気の旅番組で、主人公が「人生下り坂最高！！」と叫びながら自転車で坂を下っていく場面がありましたが、この言葉は私にもピッタリ当てはまるのではと思いました。

定年後にボケ防止と余生を楽しむスポーツとして位置づけ、これまで約30年間大いに楽しんで（苦しんで？）参りましたが、幸いに痴呆の症状は出ることはなく（80歳を過ぎれば4人に1人は出ているとのことで恐いですね。）元気に日常を過ごせ、「入れ込みやり過ぎ症候群」（これは自分勝手につけた病名で、どうしても入れ込んでやり過ぎてしまいあちこちと傷んで医者通いをする破目になる。）のほかは身体的に気になるところはなくありがたいことです。

しかし、これまで30年近く酷使し続けた身体がいつパンクするかは分からず、時々痛んだ箇所をその都度の医者通いでなんとか治ってはいますが、トシから考えるとこれ以上のムリはできないと承知はしています。ついであるが一緒に頑張ってきた愛用のバイクも10年以上も前に「高山さんのバイクは年が入っていますね。」と言われ、それから10数年少しのメンテナンスで持ちこたえていて、若い人たちのカラフルで軽そうで高価そうなバイクをレースの都度横目で眺めながら、私と一緒に「年取ったバイクがよく頑張っている。これからも頼むぞ。」と褒めてやりたい気分です。ニューバイクが欲しいのは山々ですが、タイヤ1本でもママチャリ1台分を軽く超えてしまうようなシロモノの購入は現状では到底無理だと心得ています。

果たして、今後何年続けられるかは疑問であり、加齢により完走できなくなれば、「その時はスイムだけに切り替えてマスターズとかで頑張ればヨカタイ、距離はドーンと短くなるし楽になるバイ。」とカミサンは言っていますので、それに切り替えればまだ当分は余生を楽しむことはできそうです。

今回は、必要上カミサンの病状報告みたいな箇所も多々あって申し訳ありませんでした。私の寄稿もこれで終わりになるかもしれません。皆様お元気でお過ごしください。最後までお読み頂きありがとうございました。

(「海自佐世保OB会」だより)

