

## レース報告

# 福岡トライアスロン 2023

[1]大会名 福岡トライアスロン 2023  
(2023JTUトライアスロンエイジグループナショナルチャンピオンシップシリーズ対象大会)

[2]開催日 2023年6月25日(日) スタート 07:45

[3]開催地 福岡県福岡市東区志賀島一帯 ※島完結コース

[4]競技情報 スタANDARDディスタンス

スイム 1.5km (750m×2周)、バイク 40km (9.4km×4周)、ラン 10km (2km×5周)

[5]大会結果 総合9位 年代別1位

<50-54歳男子> 1位 福元 哲郎(広島)、2位 阿部 知史(沖縄)、3位

### 【感想と想い】

1週間前に地元広島県内の大会でみやじま国際パワートライアスロンへ出場後、ギックリ腰的に体調を崩していたので、以前の捻挫と合わせて、とにかく治し出場できるようにと取り組んでいました。一向に良くならない感じがしていましたが、協力していただいている治療家たちにケアしてもらいながら金曜日まで過ごしました。腰の影響を考えながら土曜日に車で福岡へ。

それでも競技はできそうなまでの感覚になってきましたので気持ちを整え3時半起きに備え早く寝ましたが…一睡もできず！軽く補強トレーニングを寝る前に入れ、サプリメントを取って就寝(通常通り)したのに、バシッ！と目がさえ完全にスイッチが入ってしまいました。「明日はできる！」と思ったからでしょうか…

割り切って寝転んで音楽を聴いたり、ストレッチをしたりしながら過ごしました。寝られないため3時には準備に入りましたが、そこまで寝不足を感じるものではありませんでした。帰省の車中の方が眠たくて…大変でした(笑)

志賀島海水浴場は幾分遠浅的な環境で、スイムの出入りにドルフィリングといったイルカ飛びのテクニックが必要でした。スイムアップは10番前後、バイクも上位選手らからは離れていましたが、自分なりには押せていたと思います。ランが今は走れない…走っているときに思うようにいかない自分にいら立つ場面がありました。心が乱れると良いことにはなりません。きつく苦しいが、とにかくあきらめない！気持ちを立て直しながらラスト1kmで一気にスパート！ゴールまでに二人抜きながらフィニッシュした形でしたが、ゴール後は立ってられない状況でした。カッコ悪いと思いながらも、ぶっ倒れてもあきらめずペースを上げられたことは今後につながると確信しています。苦しい中でもう一度ペースを上げること！人生で置き換えても皆さん納得いくのではないのでしょうか？「挑戦は、やるか、やらないか、の差」だということ。

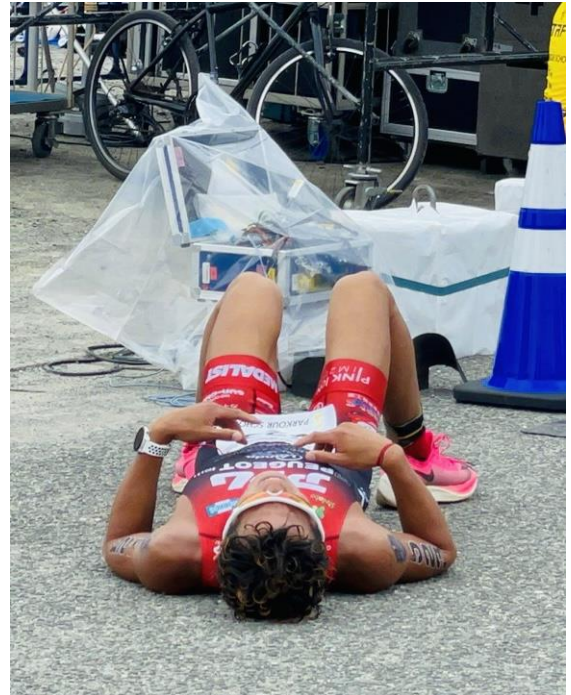
のり越えるものを踏ん張り乗り越えて6月23日51歳の誕生日を迎えた後の一戦。

これからも心と体のバランスを意識しながらシーズンに挑戦です！どうぞよろしくお願いします。

プロマインドトライアスリート 福元テツロー







今回の限界でした



優勝者の若い選手



一つ上のカテゴリー岡山の高橋泰夫選手