

レース報告書

[1] 大会名

第10回 愛南町いやしの郷トライアスロン大会

(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大会)

[2]開催日 2023年6月3日(土) スタート 13:00

[3]開催地 愛媛県愛南町特設コース

[4]競技情報 スタANDARDディスタンス

スイム 1500m(750m×2周)、バイク 40km (10Km×4周)、ラン 10km (3.3Km×3周)

[5]大会結果 総合13位(年代別1位)=2時間19分17秒

スイム23分45秒(10位) バイク1時間12分49秒(8位) ラン42分43秒(21位)

【感想と想い】

お帰りといってくれる思い出の大会！

小さな漁港の田舎町で開催された第一回大会で1~2秒を争うゴールシーンをやってのけた瞬間から、この町にトライアスロン競技がこんなにもスリリングで過酷なのかと多くの感動を得てくれたことから根付き10回大会を迎えられました。ここ数年はコロナと重なる大会のために出場ができておらず、久しぶりの参加に心ときめく？というのか、ただこのコースは少し苦手意識もあつたりで複雑ではありました。

先日ヒルクライム(登りの自転車競技)スペシャリストを招いて講習練習会を開催したことで、私自身が良い勉強になっており、この難コースをきついなながらも楽しめた気がします(バイクパート全体8番目)。スイムに関しても全体の10番目で若いスイマーたちに交じりまずまずのスイムアップでした。ただ中高年世代50歳以上は49歳以下のグループより2分後にスタート。第1グループを抜いていく泳ぎになり少々体力と運を使います。ランに関しては捻挫の影響で治すこと優先でラントレはケアに費やし積んでいないためこんなものでしょう…といった感じです。年を取ると体が重く感じだしランに関してはペースを落としてもきついのに変わりありません。粘りのレース！ここはセルフマネジメントしながら状況判断で進めます。後半は体力も落ちてくる中で、昨今はフォアフット着地(前足部で着地)の時代ですが、ヒールストライク走法(かかとから着地)の方がかえって力が入る感じを得ました。これは低速走行の時との使い分けだと感じます。これは大人向け、トライアスロン向けの技術練習の参考になると思いながら走っていました。後半の方がペース(タイム)は上がっています。レース中も今は実体験をアウトプットできるよう心に刻みながら競技している自分にも気が付きました。

結果的には先週の大坂城大会と全く同じ総合順位とカテゴリー順位でしたが、自分の中の苦手意識を克服できたレースとなったことを記します。2週間後には地元広島県最大のレース、「宮島国際パワートライアスロ

ン」が廿日市で開催。初代チャンピオンとして新聞テレビの取材なども入っていますが、それを逆にワクワクした力に変えていきたいと思っています。

今週土曜日は広島市内で若い起業家が集まる会で講演会を受けています。翌日曜日はみはらウイメンズネットワーク企画の講演会です。実体験からくる皆様へ力となる実演トークを繰り広げてこようと思います。皆様の会社でもそのようなチャンスがあればお申し出いただけると喜びます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

プロマインドトライアスリート 福元テツロー







