

レース報告

[1] 大会名 **福山かわまちトライアスロン 2024**

[2] 開催日 2024年6月9日(日) スタート 8:00

[3] 開催地 福山市芦田川周辺特設コース

[4] 競技情報 ミドルディスタンス

スイム 1.8km (600m×3) バイク 80km (10km×8) ラン 18km (6km×3)

[5] 大会結果 **総合 12位 年代別 2位**

福元テツロー(52) 総合 4:28:44 スイム 33:23(8) バイク 2:22:35(10) ラン 1:32:46(39)

【感想と想い】

福山市での地元開催！しかも普段練習をする場所でレースとなれば自然と意識してしまうが、今回のレースは結論からいえば大失敗。体の状態や状況から避けにくい結果となりました。というのもこれから暑さが増すため暑熱対策に力を入れている状況で汗をかける状態にしているところ。また6月23日にベストボディジャパン(体を審査するイベント)出場へ向けて無意識的？にも脂肪をそぎ落としている。今回の雨風、そして低気温には体がついていかなかった。進めば進むほど減速イメージだ。

スイムは入水前にホットクリーム(保温クリーム)を塗りよい状況で、また内容もレースをよみながら進行しよかった。それでも後半には脚あたりは冷たさを感じだしてはいたがバイクになってから状況が一気に悪化していく。知人が後で言うには周回ごとに顔色が悪くなっているように見えたという。本人はそこまで感じてはいなかったが口々にそれを言われた。10km 8周回の80kmをこなすまでの60kmあたりから体の動きが止まった(表現的)。そこで後続にも何名か抜かれだし明らかに減速していることは感じていました。ランに入ってからにはトランジットで寒さのあまり物事がうまくいかなく手こずる。妻曰く「なかなか出てこない」と感じたほどランへのスタートは遅かった。ここからが今回の大敗因だ。ペースが全く上がらない。練習よりも遅い。これペースを上げられないのだ。心拍が落ち、あげると体がきつい。やめた方がいいのかと思ったが、これまでに足の故障が治っておらず距離を踏むことをしていなかったため、これからのためには走り切ろう・・・カッコ悪いがロングジョグだと切り替えることにしてゴールを目指しました。本来とはかけ離れており、かえってきついランだ。やっとフィニッシュした時には精魂尽きている感じがしたが、MCたちに迎えられ今の想いをキチンと話はできたのかなと思う。さんざんではあったが、地元でこんな大会ができていることは誇らしくありがたい。来年はもう少しカッコいい姿を見せたいと今から思うのです。

夢追い人 プロマインドトライアスリート 福元テツロー





