

レース報告

[1] 大会名 **第12回グリーンパークトライアスロン in 加西**

[2] 開催日 2024年9月29日(日) スタート 8:40

[3] 開催地 加西市・善防公民館周辺特設コース

[4] 競技情報 スタンドアードディスタンス=スイム 1.5km バイク 40km ラン 10km

[5] 大会結果 **総合18位 2時間18分09秒 年代別優勝(1位)**

福元テツロー(52) S25:28(20) B1:05:25(20) R44:17(52)

【感想と想い】

9月も終わろうとする時期、涼しくなりまさにスポーツの秋・・・そんな身体負担がなくなってくる季節になりながらも、股関節周りの状態が著しく思わしくなく、メンタル的にも難しいと感じている状況に、トライアスロンレースが面白くない状況が続きます。今まではスイムとバイクまではこなせてランが走れない状況でしたが、今回はスイムのキックでの足の付け根から振り下ろす動きに制限がかかり、追い込めないままスイムからあまり順位は良くなかった。そのままバイクも若い選手たちに囲まれながら離すことができないまま遂行していく内容でした。バイクからランに切り替わればその選手たちは徐々に遠ざかっていく後ろ姿を見送るのは、元々ランを得意とする私には途轍もなく厳しい。とはいえ年代別ではトップを走っていることはわかっていたため、たとえ追いつかれてもそこから勝負だ！と踏ん張ってはいました。しかしながら状況が悪化してくる感じもありペースは落ちていました。

YouTubeで『2024年全くランが走れなくなった超格好悪い福元テツロー・・・しかしあきらめたくない！』(1分動画)を残しました。これは最悪の時ほど動画や写真のちに役に立つからです。いわゆる予祝のストーリー作り！メンタルは既に前へ向かっている証の行動です。経営場面でもご参考にしてください。

年齢が進むにつれて当たり前なのかもしれない。当たり前と受け入れるのもよしだが、精一杯抗おうと思います。『それがあきらめなければ夢100%』と信じていますので。

最終戦の日本選手権までの日本年代別ランキングでこれで2種類のトライアスロン(スプリントディスタンスとスタンダードディスタンス)で現在暫定1位となります。この夏も厳しい暑さと環境でしたが、プロとしての形は作っています。日本選手権まであと1ヶ月と10日！がんばります。来年2025年の世界選手権はオーストラリアで開催されます！『世界一へ向けて！』

夢追い人 プロマインドトライアスリート 福元テツロー







