

【レース報告書】 石垣島トライアスロン 2025

■ 概要

2025 年 4 月 13 日、石垣島トライアスロンに出場。シーズンイン直前の重要なレースであったが、思うようなパフォーマンスが発揮できず、課題の多く残る結果となった。

■ 当日の様子とレース展開

レース中、頭をよぎったのは「引退」の二文字だった。
自分でも驚くほど「頑張ろう」という気持ちが湧いてこず、低体温による体調不良か、あるいは慢性的な疲労が原因と考えられる。

■ 振り返りと悔しさ

勝ち負け以前に、素晴らしい舞台で本来の力を発揮できなかったことが、ただただ悔しかった。
シーズンへの移行期を本来は“整える時期”として過ごすべきところ、完全に“鍛錬期”として過ごしてしまい、疲労を抱えたままレースに突入してしまった。
「レースになれば何とかできるだろう」という慢心は、今回まったく通用しなかった。

■ 気候と年齢への対応課題

南国・石垣島での想定外の低気温。これまで経験してこなかったコンディションに、年齢も重なり、調整時間の見直し重要性を改めて痛感した。
昨シーズンは故障への意識で気持ちをごまかしていたが、今季は“本気”で臨んだ分、結果への悔しさが強く残った。

■ 意思表示

悔しさがある限り、引退はしない。

レース翌朝、同じコースをひとりで再度走り直し、自身への反省とモチベーションアップにつなげた。

■ 同大会の来年に向けて

2026 年の石垣島トライアスロンでは、爽やかに、のびのびと勝負したい。
もう一度、自分を見つめ直し、“本気”を再定義して、成長した姿で帰ってくる。

■ 結果

総合35位

年代別3位

福元 テツロー 53 男 広島県 総合タイム 2:27:53 スイム 23:22 バイク 1:14:44 ラン 47:05
35 位 50-54 歳 男子 3

使用アイテム

[スイム]

ゴーグル (Tabata VIEW=Blade ORCA V230)

ウエットスーツ (FROG ROCK=TRITON)

[バイク]

メカニック=サイクルショップ Beeline

CEEPO=Syadow

[ラン]

adidas=ADIOS PRO4

[補給食]

アリスト=メダリスト冴、メダリストアミノリキッド、スーパーメダリスト 9000

PINKION JAPAN=ピンクイオンスウィート

[宿泊ホテル]

ベッセルグループ=ベッセルホテル

