

福元テツロー レース報告書

トライアスロン 24 時間内 2 連戦激闘編レポート

ご挨拶

いつも応援くださる皆様へ

このたび、2025 年 6 月 7 日・8 日の 2 日間にかけて、四国愛媛県「愛南町いやしの郷トライアスロン」、続いて地元広島県「福山かわまちトライアスロン」に出場いたしました。

24 時間という限られた時間の中での 2 レース出場という、肉体的にも精神的にも挑戦的なチャレンジでした。

この報告書を通じて、現場での経験、感情、得られた学びを共有させていただきます。

【レース①】

■大会名：愛南町いやしの郷トライアスロン

■開催日：2025 年 6 月 7 日（土）13 時スタート

■距離：スタンダードディスタンス（51.5km）

▶ 結果と振り返り

四国最南端の美しい海と緑豊かな山々に囲まれたロケーションで開催された大会。アップダウンしかないバイクコースと美しい水質の海でのスイムが特徴です。

気温・湿度ともに高く、身体には負荷がかかる中で、最後のランでは後続に詰められていましたが、計画通りレースができました。スイム、バイク、ランすべてで安定させられるパフォーマンスを出していくことが目標になっています。子どもたちや応援者に囲まれた素晴らしいレース、そしてフィニッシュでした。

総合 21 位

年代別 1 位 (スタンダードディスタンス日本選手権出場決定！)

▶ 所感

「いやしの郷」の名の通り、地元の皆様の温かい声援が力となりました。また前日はお手伝いしてくれる船越小、御荘中の児童生徒へ講演会をさせていただきました。なので今年は余計にホームになったレースで最高でした。終了後すぐに4時間半の移動が控えていましたが、温かく送り出してくださった町の方々に感謝しています。





【レース②】

■大会名：福山かわまちトライアスロン

■開催日：2025年6月8日（日）

■距離：スタンダードディスタンス（51.5km）

▶ 結果と振り返り

前日の愛南町から移動し、24時間経過しないうちに地元開催のレースに臨むという過酷なスケジュールの中での挑戦でした。

福山では多くの知人や地元の仲間、子どもたちの声援を受けながらの出場。感情の昂ぶりもありましたが、前日の疲労により内臓の働きが鈍く、スイムバイクまでは好調でしたが、ランでは大きなペースダウンをしました。

▶ ハイライト

完走後の一言、「悔しい…」

これは、結果よりも、自分の中で描いていた理想のレース展開に届かなかった

悔しさでした。しかし、これもまた成長の糧。「地元だからこそ、もっとできたはず」この思いが、次なる挑戦への原動力となることは間違いない！



【総括】

24時間で2レースを走り切るという試みは、肉体的なタフネスだけでなく、移動・補給・メンタルの設計が非常に重要であることを実感しました。

特に、レース間の休息と栄養補給の計画は追求必要。メンタルの切り替えは良かったと感じている。

今回得られた「宝」

- 体力の限界より先に、内臓機能や神経系の負荷が表面化すること
- パフォーマンスは「練習の結果」ではなく「準備の質」で決まること
- 地元や地域のつながりが、限界を超えるためのエネルギーになること

今後の展望

今シーズンの一番は、10月に予定されている世界選手権（スタンダード+スプリント）の2レース。今回はそれを想定した経験をし、より戦略的かつ回復を意識したレース設計に取り組みます。

最後に

この挑戦を支えてくださったすべての方々に心より感謝申し上げます。レースで得た経験と学びを、講演活動や指導にもしっかりと還元してまいります。

引き続き応援のほど、よろしくお願いいたします。

福元テツロー

2025年6月16日