

【レース報告書】

2025年7月6日（日）開催

サンポート高松トライアスロン 2025 出場報告

選手名：福元テツロー

■ 結果報告

- 総合順位：36位
- 年代別（50代）：4位

■ 本気の報告：後悔の…7月6日

今回のサンポート高松トライアスロン、結果としては総合36位・年代別4位というものでした。

レース後、表彰もなく、何も手に持たずに会場を後にすること。

しかし、実はとても大きなものを手に入っていたことに気づきます。

それは、「悔しさ」です。

ある意味でこれは、未来への燃料となる"後悔"だと経験から思えるのです。

今の自分に貧血という体調面の事実があるのは間違いありません。でも、それを「仕方ない・・・のんびり行く」と受け流す言葉を使い、自分を楽な方向に持っていくと、脳はその通りに演じてしまう。

「もっと頑張れたのではないか？」・・・「結果を見て、はっとした」
そう感じた瞬間、**本当の意味でメンタルと向き合う学びの大切さ**、正しい継続
することの必要性を痛感しています。

■ **メンタルスキル研修の講師である私が、今、まさに教材**

普段は「メンタルスキル研修」で、子どもたちやメンタルに関心のある方々
に向けて話をしています。しかし今回のレースでは、その私自身が**まさに教材**
になったような出来事でした。

自分自身が「楽な思考」に逃げそうになる。それをどう認知し、どう再構成す
るか・・・これを“体感”したことが、何よりの学びです。

■ **皆様への感謝と今後の予定**

鳥取からメンタル研修を受けてくださっている**若木塾**の皆様、福山からも多
くの友人たちが駆けつけました。この体験ができてるのは、親身になって寄
り添い支えてくださるスポンサー・パートナーの皆様のおかげです。本当に感
謝いたします。

皆さんの存在が、レース中も、そして悔しさに包まれた今も、**心の支えにな
ります。**

■ **今後に向けて**

この大会をもって、2025 年前半戦は終了です。

この夏は、**心と身体を整え、学びを深める時間**にし、貧血を克服しながら 9 月
以降の後半戦では、また一段ギアを上げた“本氣”の姿を見せたいと思います。

そして、

《メンタルスキル研修のお知らせ》

7月10日（土）17時30分より、倉敷市にて開催
大切な人とより豊かになりたいみなさまもご参加ください。

第6回 メンタルトレーニングのご案内

いよいよ後半戦！ シーズン突入で学んできたことを実践しながらグレードUPしましょう！

1-5 回目を受講していなくても参加 OK

初めの方も大歓迎です！

<メンタルプログラム>

1. 可能性
2. 習慣・志
3. 夢・目標
4. 感謝
5. 本気
6. チームビルディング
7. 困難・力の発揮
8. 在り方

今回のテーマ：「**チームビルディング**」

日時：**7月12日 土曜日** **17:30~19:30**

開場 17:00~

参加費：一人 **1000円** ※当日お支払いください

場所：三共水産 会議室
倉敷市呼松 1-1-8

※社内土足禁止なので **スリッパ**をご持参ください

持ち物：前回使用したプリント（はじめての方は受付でお渡します）

筆記用具 スリッパ等の上履き

熱い気持ち

会場準備の関係上、前日までにご予約ください

事務局：吉本 晶子 090-8996-3975

メール akiko-vv@sankyo-suisan.co.jp



