

レース報告書

しまなみ海道今治伯方島トライアスロン 2025

大会結果

- 総合順位：26 位
- 年代別（50-54 歳）：5 位

リザルト詳細

- 選手名：福元 テツロー（53 歳・広島県）
- 総合タイム：2 時間 32 分 18 秒
 - スイム：24 分 22 秒（7 位）
 - バイク：1 時間 13 分 27 秒（14 位）
 - ラン：54 分 29 秒（109 位）

レース内容と経過

レース No.4 はスイムタイム申告順。過去の良いタイムを申告し、自らに課す「スイムアップでの順位目標」を持って臨んだ。結果として想定していたパックでスイムアップすることができた。

バイク終了時点では総合 7 位に位置し、本来であればここからの展開が楽しみどころではあるのだが・・・しかし、今年続いている**貧血症状の影響**がやや緩和されてきた一方で、**股関節の不調**が大きくラン練習を制限していた。レース前のアップ段階で違和感が残っていたため、「ランは棄権、もしくはジョギングペースでの完走」という判断基準で挑戦。

実際にはバイク残り 10km 余りで症状が出始め、バイクを降りる段階で状況を確認し、**順位は落ちてでもゴールを目指す**という意識でランに移行。結果的に完走を果たすことができた。

気づきと学び

私はこれまで「楽しむ」という言葉の意味が自分の中で曖昧であった。メンタルコーチとしての学びが進む中で、「愉しむ」ことだと気づいた。心を寄せて全力で愉しむことが、プロとして活動の軸になると確信している。

- ・ トライアスロン歴：31年
- ・ 陸上競技を含めた競技歴：40年

長年の競技生活を通じ、ようやく答えが見え始めた感覚があり、**世界一になる人へ近づいている実感**を持てている。そんな私だが、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

今後の予定

- ・ 次戦：11月9日 日本選手権宮崎大会（スタンダード）
- ・ 最終戦：11月16日 日本選手権沖縄 KIM 大会（ミドル・ロング）



