

日本エイジグループ スプリントトライアスロン選手権 2025 宮崎大会

年間ランキング報告書

作成者：福元テツロー
作成日：2025 年 11 月 12 日

1. 大会概要

2025 年 11 月 9 日（日）、宮崎県宮崎市「みやざき臨海公園・一ツ葉有料道路周辺特設会場」にて、日本エイジグループスプリントトライアスロン選手権 2025 宮崎大会が開催された。本大会は、スプリント（スイム 0.75km／バイク 20km／ラン 5km）およびスタンダード（スイム 1.5km／バイク 40km／ラン 10km）の 2 部門で実施され、日本トライアスロン連合（JTU）が主催する年間ポイントランキング（NCS シリーズ）対象大会として位置づけられている。

スプリント部門は年間最大 1,100 ポイント、スタンダード部門は 1,200 ポイントが付与され、年間総合成績を決定する重要な大会である。

2. 自己分析と今シーズンの位置づけ

今シーズンは、貧血や自身の故障（神経痛）などが重なり、「つなぎの年」とせざるを得なかった。10 月に予定していた世界選手権（豪州）への出場も、夏の終わり頃から見送りを決断した。残念な気持ちはあったが、このシーズンを「出会いとメンタルコーチとしての礎を築く時期」と位置づけ、次のステップに向けた準備期間として臨んだ。

大会当日は、メンタルを学び続けてきた経験を活かし、スイム第 1 集団についていくことができた。しかし途中、その集団がコースを誤るアクシデントが発生。私は冷静に判断し、正しいコースへ。結果的にカテゴリートップでスイムアップし、バイク最後で 2 位に落ちたものの、ランを悪いなりに粘り切ってフィニッシュすることができた。

歳を重ねるごとに体の動きやコンディショニングの難しさを痛感する。中高年アスリート特有の課題はあるが、それを受け入れ、挑戦し続けること自体が人生の幅を広げる学びであると感じている。この経験は、メンタルコーチとしての活動にも直結し、「誰かのためになる」と確信している。

3. 大会および年間ランキング結果

部門	今回大会順位	年間ランキング順位 (2025)	昨年順位 (2024)
スプリント	第2位	年間第2位	第2位
スタンダード	出場なし	年間第12位	第3位

4. 今シーズンの考察

不調の中でも上位を維持できたことは大きな収穫であり、特に判断力と集中力の維持が成果につながったと感じる。極限の場面で冷静に判断できたこと、メンタル面での安定が走りを支えたことは、コーチング理論の実践としても貴重な体験であった。

改善課題

- 中高年期における疲労回復とコンディショニングの再構築
- ランジションの効率化およびランのスピードと粘り強さ向上
- トレーニングの回復サイクルを短縮するライフワークの改め

成果

- シーズン通してメンタルの安定と冷静な判断力を発揮
- カテゴリートップを争うレベルの維持
- 「つなぎの年」でありながら、年間ランキング上位を維持

5. 次年度 (2026) に向けた展望

来季は「再起と飛躍の年」と位置づけ、次の方針で臨む：

1. **コンディショニング改革**：年齢に応じた回復メソッドを確立し、疲労耐性を向上。
2. **スプリント強化**：短時間高強度への順応トレーニングを導入。
3. **メンタルと戦略の融合**：トップ争いに必要な戦略思考をさらに磨き、選手とコーチ双方の視点で挑戦する。

6. 結びに

2025 シーズンは、目に見える結果以上に「人間的成長」と「メンタルの深化」を実感する一年となった。身体の限界を受け入れながらも挑戦を続けることで、人生と競技の双方において新たな価値を見出すことができたと感じている。

来シーズンは再び結果にこだわり、挑戦と学びを重ねながら、トライアスロンとメンタルコーチの両輪で邁進していく所存である。

引き続きお付き合いの程をよろしくお願い申し上げます。

また、お仕事等でもお役に立てることがあればいつでもお声がけください！

福元テツロー
プロマインドトライアスリート／メンタルコーチ



