

2013 年 10 月 13 日 日本選手権 参戦レポート

東 夏海

所属 VIKING 長崎/まつお産科婦人科クリニック/

諸江内科循環器科クリニック/Lien/長崎県協会

Total 2:18:39 23/58 位

Swim 22:17 (36 位)

Bike 1:07:57 (25 位)

Run 48:25 (22 位)

前日入りし、受付、競技説明会、お台場クリーン活動に参加した。人の多さと道路の広さ、複雑さに圧倒され、お台場でレースをすることを実感した。右も左もわからない状態であったが、コースは当日特設されるため確認しにくく、私自身の甘い考えもありコースの下見を行わなかった。

レース当日、体調は万全で集中もできていた。しかし、受付の位置がわからなかったりトランジションエリアがわからなかったり、バタバタしながら準備をすることとなった。

■スイム

今年の感覚としてエリートレースであってもスタートの反応の良さには自信があった。いいスタートを切り、なるべく前のパックに入ることができるように心掛けた。おそらく今回は第1ブイまでは第2集団の先頭あたりにいることができた。しかし、そこから泳力の差が現れ落ちてしまった。今までだとここで諦



めていたが、少しでもついていくことができるように踏ん張った。それでも第2集団の

最後となってしまった。そこから更に前の選手と差が開きそうになったが、必死で食らいつき 2 周目へ入った。

2 周目も前の選手だけを追うことを考えたが、それでもじりじりと離されてしまっていた。1500m ずっと脈を上げて泳ぎ切ったことは初めてだった。全力を出し切ることができたが、結局第 3 集団の真ん中あたりでスイムフィニッシュだった。

■ バイク

スイムアップからバイクのトランジションまでの間にコースミスし、タイムロスした。何をやっているのかと自分に腹立てながら、トランジションを行った。トランジションはいつも通りスムーズにいき、バイクスタート。

先頭と 3 分 15 秒差。今回周回遅れになると自動的に棄権となるので、それだけは逃れたいと思っていた。前の選手をすぐとらえたが、またもやコースミスをしてしまった。日本選手権という大舞台で舞い上がっていたのか、集中しすぎて周りが見えていなかったのか、今回一番反省する点となった。そこから 1 周目の間は落ち着き、次の周回からのコース取りを考えた。私より前の選手は 1 人～3 人のバックを形成していた。1 人、2 人とパスしていくが、誰も付いてくる選手はいなかった。



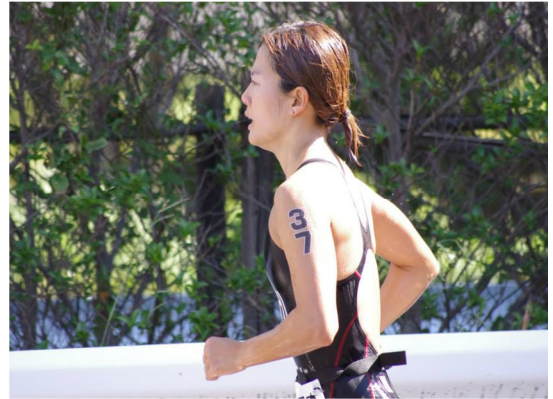
ずっと単独であったが前を追うことだけを考えた。今回のバイクコースは、何度も前後の選手とすれ違うことができた。また、コーチや応援していただいた方に的確なタイム差を教えてもらうことができた。

段々先頭集団との差が広がり、6 周目くらいから周回遅れになる恐れが

あることを意識し始めた。悔いが残らないようにしたかったため、ガンガン踏み続けた。日本選手権は特殊でバイクでの周回遅れでラップさせるだけでなく、ランコースもバイクコースとかぶっていたため、バイクフィニッシュするまで油断はできなかった。どの程度の差までバイクフィニッシュできるかわからなかったため、最終周は不安でいっぱいだった。バイク最後のストレート、向こうからランに入ったトップの選手が見えた。審判の方も急がないと間に合わないと言図してくださっていた。全力で漕ぎ、バイクフィニッシュすることができた。

■ラン

何とかランに入ることができたが、わかってはいたものの全く足が動かない。今までに経験したことのない程の応援の中、動かない体で走るのは恥ずかしいとも思っただ。しかし、しっかり走り切ることに意味があると聞き聞かせ、色々な方の顔を思い出し、感謝の気持ちいっぱいでも走ることができた。



また、ランで周回遅れになってしまったが、目の前でトップ選手の走りを見ることができ、自分との違いを感じることができた。多くのことを習得し、精一杯、力を出し切りゴールすることができた。

◎総評

今回ショートディスタンス日本一決定戦である日本選手権に参加し、特別な経験をすることができたと感じています。誰もが日本一を目指しハイレベルなレースを体感しました。

私自身、レース前から完走ラインぎりぎりであることはわかってはいたものの、実際レースをすることで自分の弱さを知ることができました。

まずは、スイムでより前で上がることができるように泳力を上げたいと思います。また、明らかにスピードが違う走力も上げていかなければいけないと強く感じました。

最後になりましたが今シーズンも応援・ご支援してくださった方々本当にありがとうございました。来シーズン、進化した東夏海を披露することができるようにオフシーズンでレベルアップさせます。引き続き応援の程、よろしくお願い致します。

Photo: 米田さん、木野さん