

第 30 回全日本トライアスロン宮古島大会レポート

東 夏海

所属 VIKING 長崎/まつお産科婦人科クリニック/Lien/
諸江内科循環器科クリニック/長崎県協会

開催日：2014 年 4 月 20 日(日)

成 績：女子総合 10 位

SWIM(3 キロ) 44 : 04

BIKE(155 キロ) 4 : 28 : 57 (バイクラップ女子 1 位)

RUN(42,195 キロ) 4 : 25 : 56

TOTAL 9 : 38 : 57

初出場の宮古島大会、3 月には試走を行い気持ちも体も準備万端だった。

また、昨年から引き続きサポートしていただいているメイストーム様からのウエットスーツ、そして、今年度からサポートしていただいているチャンピオンシステム様からのトライウェアで臨むことが出来、最高のレースパフォーマンスが期待できた。

■ スイム

スタートは、イン側 10m くらいから行った。最初の位置取りが大切だが、1500 名以上の参加者が一斉にスタート切るレースは初めてで、上手くいくか緊張しながらのスタートだった。

300 メートルくらいはなるべく前のパックに入り込むことができるように必死に泳いだ。例年に比べるとここ最近スイム練習ができていたため、多少無理してでも、付くことができると考えたが、予定通りにはいかず思った以上に腕が張ってしまった。

1700m 地点までは、後ろの選手に捕まりつつも、なるべく前でキープできるように自分の位置取り確保を意識した。中々ピッチが早く出来ず苦しかったが、1700m 地点の第二コーナーを曲がるふと力が抜け、いつもの泳ぎができるようになり、パックに入り込んだままスイムフィニッシュとなった。



■ バイク

スイムフィニッシュ後、前後の選手が気になったが、切り替えてバイクスタートした。

池間大橋の帰り 35 キロ地点までは、突っ込みすぎず、温存できるペースで走行。序盤から補給食もしっかり取れた。

35 キロ過ぎてスピードを上げ始めた。オーバーペースと思う感覚はなかったのだが、しばらくするとムカムカし始め嘔吐してしまい、苦しくなった。東平安名崎へ向かう 60 キロ地点くらいで現在女子 2 位、前の選手との差を 4 分弱くらいと確認できた。前を追い

たい気持ちはあったが、思ったように体が動かずペースが上がらなかった。

折返しポイントの来間大橋 90 キロ地点では前との差が 4 分くらいと確認できた。離されていることはわかったが、前半で消耗した身体も回復してきたことと、風も追い風区間となり、しっかりトルクをかけて踏むことが出来た。

しかし、その時点では前も後ろも選手がいなかった。自分のペースがわからず、このままでいいか何度も不安になったが、諦めるなと自分に言いかけバイクフィニッシュを目指した。

■ラン

バイクフィニッシュ後もうまく切り替えることができた。足は重いが変な痛みはなかった。ランに入るとバイクまでとは違い、暑さが体力を奪った。いつも以上に給水することを心掛けたが、それでもエイドが待ち遠しくギリギリの状況であった。ある程度想定していたペースを守ることだけを考えて淡々と走った。

無理をしているつもりはなかったが、17キロ地点で女子選手に抜かれてから段々足が重くなり、ペースを保つことがきつくなった。折り返し地点、後ろから選手が来ていることは確認できたが、思った以上に離れていたため、あまり気にせず走った。

しかし、23キロ過ぎて足が攣り始め動かなくなった。予想以上に汗をかき、塩分ミネラルが足りなかったと反省する。足が攣って次のエイドで持っていた梅チューブを飲んで対応した。止まって伸ばして走ることを繰り返し、治るまでの間に何人も抜かれてしまった。目標としているペースには程遠くなってしまったが、再び走れるようにはなり、ゴールを目指した。残り10キロ手前で自分の順位が女子総合10位の入賞ギリギリになってしまったが、どうにかその順位をキープしたままゴールできた。

◎総評◎

応援していただいた皆様、大会運営スタッフ、ボランティアの皆様、ありがとうございました。諦めずにゴールできたのも皆様のおかげです。

今シーズン一戦目、シーズンオフにはこの宮古島大会で結果を出すことを目標にトレーニングを積んできました。スイム・バイク強化は今まで以上に行うことができました。しかし、一番強化したかったランはオフ中に故障してしまい計画通りのトレーニングをすることができませんでした。それでも、優勝争いをし、優勝を勝ち取りたい気持ちでレースに臨みました。

今までの中で一番悔しいと思うと同時に、まだまだ課題があると分かりました。この課題をクリアできるようにトレーニングを積み、次のレースにつなげたいと思います。暑く過酷なレースにも関わらず、サポートいただいているパワーバーにより、血糖値が落ちることもなくレースに挑め、日本予防医薬様からのイミダペプチドのおかげで、昨年と比べると回復が早いと感じています。次に向けてのトレーニングがスムーズに行うことが出来そうです。

次のレースは五島長崎国際トライアスロン大会です。地元の大会で優勝し、世界選手権日本代表の切符を獲得するためトレーニングに励みます。変わらず応援よろしく願いいたします。

