

五島長崎国際トライアスロン大会レポート

6月15日(日) 曇り

東 夏海

所属 VIKING 長崎/

まつお産科婦人科クリニック・Lien

長崎県トライアスロン協会

結果 エリートの部 第2位

タイム 6:30:28

SWIM(2km) 28:01 BIKE(124km) 3:43:01 RUN(28km) 2:19:26

金曜日の昼に五島入りし、選手登録を行った。金曜日には、ほぼすべての準備をすることができ、リラックスして過ごすことができた。今回のレースはバイクを梱包せずに持っていくことができたため、調整を行いやすかった。

<スイム>

エリートの部は10名でのスタートだったが、ショートのレースのようにバトルがあり、自分の泳ぐ場所を確保するまで時間がかかった。どんどん外側へ寄ってしまっていることが分かったため、軌道修正をしようと試みたが、それが裏目にでて、一人先頭パックから落ちてしまった。その後、単独で泳いでいると後ろから単独で泳いでいる選手に追いつかれた。その選手よりは前で上がりたいと思っていたため、しっかりついてスイムフィニッシュ。トランジション中、会場のアナウンスによって、女子2位でスイムフィニッシュ。前の選手との差が約2分、後ろの選手との差が約1分とわかった。



<バイク>



スイムでついた差をなるべく早く縮めたい一心で前半からペースを上げた。しかし、いつものようなフィーリングで漕ぐことができず、焦った。前の選手との差を沿道の方に教えてもらおうが、開く一方だった。また、焦りからか、今回固形の補給食を受け付けてくれなかった。喉を通らず、食べては吐くの繰り返しで、なかなか自分のペースがつかめなかった。しかし、ドリンクに混ぜたパワージェルなどを取ることができたので血糖値が落ちることはなかった。

いつも大切にしているメリハリのあるバイクパフォーマンスとはならなかったが、あっという間にバイクフィニッシュとなり、ランへの切り替えを行った。

<ラン>

今回、自分のペースを守りきることを目標としていた。10 キロ地点の折り返しで始めて前後の差を確認することができたが、前の選手との差が開き、後ろから選手が追ってきていることが分かった。しかし、自分自身ベストに近いペースで進んでいたため、ペースを乱さないことを心掛けた。いつものレースに比べると気持ちに余裕があり、ペースのコントロールをすることができたため、最後まで淡々と自分のペースが乱れることなく走りきることができた。



<総評>

今回の戦略としては、バイクでトップに立ち、バイクのアドバンテージを活かし、ランで逃げ切ることでしたが、自分の動きが悪かったため思ったような展開に持っていくことができず、多くの課題が残りました。しかし、地元での開催であったことと、必ず結果を残したかったため、最後まであきらめずレースすることができました。

結果としては 2 位となり、次年度も日本トライアスロン連合強化指定選手の権利を獲得でき、最低ラインでの目標は達成することができました。

また今回のレースで、今年 9 月に行われる世界選手権エリートカテゴリーの日本代表候補となりました。男女合わせて 2 名の狭き門なので、自信はありませんが、7 月に選考が行われるようです。

今後、良い位置でレース展開することができるようするためのスイム、世界で戦うことができるためのバイク、ランのスピード強化をすることで、様々なレースに対応することができるカラダを作っていく所存です。

最後になりましたが、大会運営スタッフ・ボランティア・応援してくださった皆様、そして、日頃支えてくださっている仲間、スポンサー様 大変ありがとうございました。引き続きご支援 よろしく願いいたします。



左 優勝:西内真紀選手、中央 東夏海、右 昨年優勝宮崎康子選手



ゴール後、所属チームと関係者の方々と