

## 2014 五島長崎国際トライアスロン大会 レポート

境 優希

所属 VIKING 長崎・まつお産科婦人科クリニック  
/長崎県トライアスロン協会

開催日時 6月15日(日) 午前8時10分スタート

大会結果 Bタイプ総合 49位 一般女子 4位 24歳以下 1位

タイム スイム2km 28:47 バイク124km 4:09:54 ラン 2:53:21

今回、初めて五島長崎国際トライアスロン大会に参加した。初めてのミドル・ロングの大会でレース、準備等を含めこれまでにはない経験となった。

### ◇スイム

天候は暑くもなく、いいコンディションの中でレースを迎えることができた。いつもとは違う雰囲気と緊張感でスイムスタートへと向かった。スタートから集団を上手く抜け出し、一人で泳ぐ形となった。ブイからブイへと上手く泳ぐことが出来ず何度も前方を確認しながら泳いだ。自分のペースで、自分の泳ぎで最後までしっかり行くことが出来た。スイムを全体の2倍で上がることができ、余裕をもってラン・バイクに移ることが出来た。



### ◇バイク

バイクスタートして、20km 地点くらいまで呼吸がなかなか整わずきつかった。徐々に呼吸も整い始め、そこからは落ち着いて漕ぐことが出来た。レース中に補給を摂るのは初めてだった。レースの終盤の事を考えながら早め早めに補給を摂るよう心がけた。しかし、なかなか胃に入っていかず準備していた補給食の半分ほどしか摂取でき

なかった。70km を過ぎた辺りでチームの温かい応援があり更に頑張ることができた。長いアップダウンコースに少し不安もあったが124km最後までしっかり行くことが出来た。

#### ◇ラン

バイクを終え、脚がすごく重く感じた。2種目を終え一般女子の中では一位でランスタート。考えていた以上にスピードは上がらなかったが、10km 過ぎまではマイペースながらも脚は動いていた。しかし徐々にスピードが下がり思うように走れなくなった。水分補給は各エイドでしっかりできたが、これまであまり物を口にしていなかったため胃の中は空っぽ状態だった。1周回目を終え残り約7km、気持ちだけで走っていた。チームの皆とすれ違うたびに声をかけあってそのたびにパワーをもらった。残り2km 無理やり脚を動かしてペースを上げた。ゴールする瞬間、色んな思いが込み上げた。今までにない達成感だった。



#### ◇総評

チャレンジしてよかったと心から思った。そして、今回の大会で課題がたくさん見つかった。今後ショートのレースが中心になりますが、今回の経験を活かし思い切ったレースが出来るよう目標をしっかり持ち強い気持ちで臨んでいきたい。

最後になりましたが、温かく力強い応援を本当にありがとうございました。