

ITU 世界ロングディスタンストライアスロン選手権レポート

2014年09月21日(日)

中国・ウェイハイ

東 夏海

所属 V.ファーレン長崎・まっお産科婦人科クリニック・Lien
/長崎県協会

結果 エリートの部 8位

Time 06 : 34 : 14

Swim 01 : 05 : 25

T1 03 : 03

Bike 03 : 43 : 25

T2 01 : 19

Run 01 : 40 : 59

この度、日本代表選手として世界選手権に派遣していただくことができ、関係者の方には心より御礼申し上げます。

私としては今回が初の海外遠征で、いつもと違う緊張や不安がありましたが、日本人エリート選手は木曜日に現地入りできたため、余裕を持ってレースへの準備ができました。金曜日に試泳、試走することもでき、レースコースを把握することができました。



○Swim

エリート選手は、男女一斉スタートであった。ビーチからのスタートだったが、スタートフォンの音が聞こえず辛く出遅れてしまった。どうにか隣の選手についていき、最初の 300m までは集団で泳ぐことができた。しかし、第 1 ブイに到達すると、集団は更にスピードが上がり、スピードが全く対応できずあつという間に前の集団が見えなくなるほど離れてしまった。後ろにも他の選手がついている気配もなかったため、坦々と泳ぐこと切り替えた。

ほとんど波が無かったことと、コース上には ずっとロープが引いていたため、泳ぎやすく 単独でも迷うことなく泳ぐことができた。



○Bike

今回のコースは約 40 キロを 3 周回であったため、1 周ごとにラップを上げていくことが目標だった。一人でバイクスタートとなったが、前半はアップダウンかつコーナーのあるタイトなコース、中盤は見晴らしの良いフラットでストレートのコース、後半は山を越えるコースでも集中力を保つことができた。しかし、前の選手



が全く見えなかったため焦ってしまったのか、少しオーバーペースとなってしまうようだ。そのため、2 周目の後半から四頭筋の収縮力が低下してきた。他の部位を使ってやり過ごそうとしたが、上手くスピードに乗れなかった。3 周目になるとさらに失速してしまった。それでも、前の選手を一人パスし、後ろの選手と約 15 分の差をつけバイクフィニッシュした。



○Run

ランに入ると足が攣ってしまい 一歩踏み出すたびに痛みが走った。ごまかしながら走ったが、体が重く前に進んでいなかった。特にランでは、他の選手とのスピード域が違い、世界との差を痛感した。悔しい気持ちが大きかったが、置かれた状況でベストを尽くすためには 自分のペースを守ることが一番と考え、リズムを一定に保つように心掛けた。



幸い、程よい起伏のあるコースであったため、下りを利用してペースダウンしないように意識した。給水は十分取れていたが、補給食の吸収が間に合っていなかったのか 後半は意識が朦朧とし、周りが見えなくなっていた。しかし、いつも以上にゴールしたい気持ちは強く、最後まであきらめず走ることができ、結果として 9 位の選手に 11 秒差で競り勝つことができた。

□総評

初めてのことばかりで不安は大きかったですが、たくさんの方に応援していただき、現地でも多くの方に助けていただいたお蔭で、自分の力を発揮することができました。しかし、どの種目も世界との差を痛感しました。ゴールできた時は喜びも感じましたが、自分の弱さに悔しく、むなしい気持ちでいっぱいでした。この気持ちを糧に世界との差を縮めたいと強く思っております。

最後になりましたが、サポートしていただいたすべての方に心よりお礼を申し上げます。今後とも変わらず応援お願いいたします。



Photo by 中島さん・輪島さん