

令和6年4月30日

鳥取県トライアスロン協会 御中

第38回全日本トライアスロン宮古島大会報告書

第38回全日本トライアスロン宮古島大会に参加してきました。

自身10年振りの参加になります。今年は去年よりランの距離が5キロ伸び、スイム3キロバイク123キロラン35キロでのレースになりました。

【宮古島大会に向けて】

トレーニングは去年の皆生大会からオフシーズンに入る事なく、コツコツと積み上げてきました。2月にタイのバンセーンで開催されたアイアンマン70.3では年代別2位で世界選手権のスロットを獲得でき、順調に積み上がっている事を確認できました。

【4月10日(水)】

移動日 岡山空港→那覇空港→宮古空港

宮古島空港でレンタカーを借りてホテルまで。チェックインしてバイクを組み立てて異常がない事を確認し、その後はゆっくりと過ごす。

【4月11日(木)】

朝はスイムコースを1キロ程試泳。

ウエットを着る時に脚の辺りを20cmほど破ってしまう。米子出身で公式メカニックとして宮古島入りしている齋木さんに相談して補修してもらえる事に。感謝。

試泳は破れたままで。潮の流れがとても強かったが宮古島の海はとても綺麗で気持ちよかった。

夕方から10キロほどジョグ。心拍に応じて汗がしっかり出て、身体が暑さに対応できてるようで一安心。

【4月12日(金)】

午前中にバイク35キロ。レースコースの1本内側の交通量の少ない道を走る。平地、登り下りのペダリングの感覚を確認。午後からは選手受け付けとワイドパーティー(お酒提供無し)



【4月13日(土)】

気温の上がった昼頃から 5 キロほどラン。スピードが自然と上がってきて気持ちよく走れた。明日は楽しくレースできそうだ。



【レース目標】

スイム	1:00	T1 3:00
バイク	3:30	T2 2:00
ラン	2:55	
合計	7:30	

【4月14日(日)レース当日】

【スイム 3km】

スイムは一斉スタート。並ぶ場所はエリート、1時間以内、1時間以上で自己申告。もちろんエリート枠に並ぶ(笑)

スタート直後に抜け出す事ができず大混雑。潮の流れが強く終始バトルだったが、とにかく冷静にゴールを目指し淡々と泳ぐ。

『1:06:02』スイム 218 位

【バイク 123km】

気温がぐんぐん上がり、風がかなり強くなってきた。エアロフォームをしっかり維持し 200w を目標に踏みすぎないように気を付ける。1時間程してジェルを補給しようと背中のポケットに手をやるもジェルが入ってない。どうやらどこかで落としたようだ。足りなくなればエイドで立ち止まって補給すれば問題ない事なので焦らずマイペースでバイクフィニッシュを目指す。最高のロケーションのバイクコースは気持ち良く走り切れた。平均パワーは 191w と少し抑えすぎたか。

『3:31:39』バイク順位 40 位 通過順位 56 位



【ラン 35km】

スタート直後から脚は余裕あり、灼熱ランでどこまで追い上げれるか。

GPS 時計の測位がうまくいってないようで時計のラップがとれないので感覚でペースを掴

む。思った以上に暑くてエイド毎に氷やかき水でしっかり冷やしながら歩を進める。20キロ過ぎた辺りからキツくなりペースが落ちてきた。キツイのは皆んな同じ、ここで粘れるかどうか勝負の分かれ目と言いつけさせる。1人1人と拾っていき順位を上げていく。

ラスト5キロ、あと25分だ！

最後はフラフラになりながら気持ちだけで乗り切った。

競技場が見えた時には嬉しくて涙が出てきた。

『2:53:51』ラン順位 29位 総合 32位 年代別 3位



【4月15日(月)】

午前中はT2にバイクを引き取りに。

15時から表彰式とふれあいパーティーに参加(お酒提供あり)

年代別3位の表彰を受ける。

夜は地元鳥取県の選手全員で健闘を讃えあった。

【4月16日(火)】

午前中はグラスボートに乗ったりと宮古島観光。

夕方の便で帰路へ

宮古空港→那覇空港→岡山空港



年代で表彰された事はとても嬉しかったのです。工夫次第でまだまだ上位を狙えると感じました。目標タイムには若干とどきませんでしたでしたが力を出し切る事ができました。大会スタッフの皆様、ボランティアの皆様、そして地元鳥取県から沢山の応援が背中を押してくれまし

た。本当にありがとうございました。

今回お世話になったホテル『宮古島東急リゾート』のスタッフの皆様、そして航空券の手配等、宮古島トライアスロン協会の皆様にも大変世話になりました。お陰様でレースに集中する事ができました。

このような機会を与えてくださった鳥取県トライアスロン協会様に感謝申し上げます。

今回の経験を「第42回全日本トライアスロン皆生大会」で活かし、盛り上げていきたいと思いをします。

