

令和8年5月29日

鳥取県トライアスロン協会御中

恵美 平

第40回全日本トライアスロン宮古島大会報告書

このたび、第40回全日本トライアスロン宮古島大会に出場してまいりましたのでご報告いたします。

今年からランの距離が今年の35kmから42kmに変更され競技はスイム3km、バイク123km、ラン42kmで実施されました。宮古島トライアスロンに向けて1月から本格的にトレーニングを開始しました。今回のテーマは「長く動き続けられる身体づくり」を考えていて、特にバイクでの持久力強化を意識して取り組みました。寒い時期であったため、バイク練習はローラー台を中心に行い、週に1回は屋外で実走練習を実施しました。また、ブリックランは10日に1回程度、レースペースを意識して行い、本番に備えました。

【大会3日前】

岡山空港から那覇空港を経由し宮古空港へ到着しました。

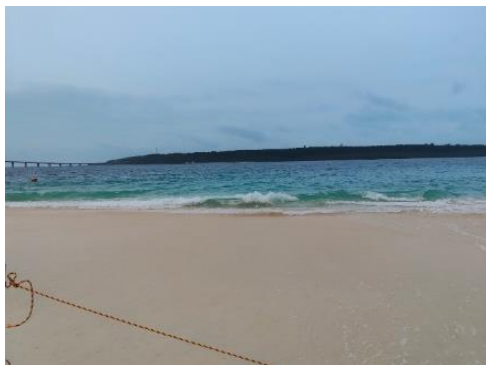
到着後、レンタカーを借りて14時頃に受付会場のJTAドームへ向かい、大会受付を済ませました。15時頃からホテルでバイクの組み立てを開始しました。悪戦苦闘しながらも無事に組み立てることができ、その後、ホテル周辺を軽く走りバイクチェックを行いました。



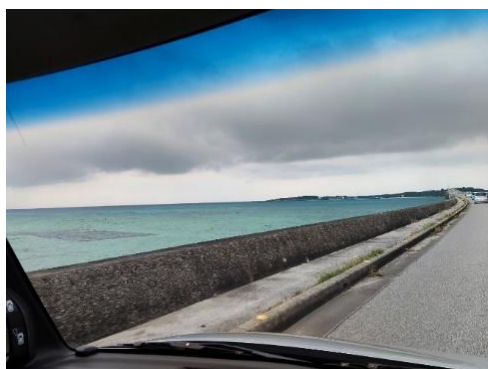
【大会2日前】

大会当日の時間帯に合わせ、朝7時頃にスイムコースへ向かいました。ストロークのリズムを確認しながら約1km泳ぎました。宮古島の海は流れが強くスタート時には進行方向に向かって右側に流される感覚がありました。コースロープに足が当たりキックしづらかったり、コースを外れて戻る場面も想定され、スイムでは潮流への対応が大切だと感じました。

スイム後は軽めのジョグを6km、その後レースペースで30分ほどバイク練習を行い、午前中で調整を終えました。



午後からはレンタカーでバイクコースを下見しました。バイクスタート付近は信号が多いものの、宮古島の北側、東側、南側は比較的交通量が少なく走りやすい印象でした。コースについては、風の強さは事前にイメージしていた通りで皆生大会より強く感じました。一方、アップダウンは想像より細かな起伏を感じました。また、短時間のスコールが非常に激しく、宮古島特有の天候も印象的でした。



その後、18時から開会式に参加しました。宮古島トライアスロン協会の村吉さんや皆生トライアスロンに招待選手として来られていた森選手から貴重なアドバイスを頂きました。「紫外線が強いため、日焼け止めが必須になること」「潮の流れの影響でスタート直後はインコースが混雑しやすく、接触が激しくなること」「バイクコース前半が南風だと追い風となり、調子が良く感じてオーバーペースになりやすいこと」など実践的なお話を聞くことができました。また、宮古島トライアスロン40回連続出場の選手が表彰されており、その継続力と情熱に大きな刺激を受けました。

【大会1日前】

朝8時頃に散歩を兼ねてトランジションエリアの確認しました。多くの選手が動線や設置場所を確認しており、大会独特の緊張感を感じました。この日は、13時から16時までの間にバイクを設置する必要があり、私は14時頃に設置を済ませました。夜から雨が降る予

報であったため、多くの選手がバイクに雨除けのカバーをかけ、風で飛ばされないようテープなどでしっかりと固定していました。



【大会当日】

スイムは一斉スタートでした。私はコースの中央に位置を取りスタートを迎えました。スタート後、潮の流れを利用してインコースへ進むイメージを持っていましたがスタート直後からバトルになりました。ある程度は予測していたものの、想像以上にきつかったです。皆生大会での経験を思い出し「落ち着くこと」「空きスペースを見つけること」に集中しました。2週目に入ってから、自分のリズムを崩さないことを優先し冷静に進むことができました。

【バイク】

トランジションでは慌てず、落ち着いて準備しました。バイクは180wを目安に進める予定でしたが想定していたほどパワーが出ませんでした。その為、無理に踏み続けるのではなく「宮古島の景色を楽しみながら走ろう」と気持ちを切り替えて走りました。

池間大橋や南側の海岸沿いは特に綺麗で宮古島ならではの魅力を感じることができました。

【ラン】

バイクから降りた瞬間、想像以上に脚を消耗していると感じました。それでも「リズムだけは刻み続けよう」とランをスタートしました。5km付近で大阪の選手と並走する形となり、同じペースで進む中で声をかけていただきました。会話をしながら折り返し付近まで一緒に走ることができ、その時間のおかげで精神的にも非常に助けられました。徐々に自分をペースが落ち始めたため、途中で先に行



っていただきましたが、本当に感謝しています。その後は一人旅でした。これまでの練習を思い出して「リズムだけ意識して1km ずつ進もう」と自分に言い聞かせながら走りました。ストライドはほとんど伸びず、前へ進むだけで精一杯でした。沿道では地元の方々から多くの応援をいただき、エイドでは氷水や補給食に助けられました。35kmに到着したときには、「やっと35kmだ」という気持ちと同時に「この時間が終わってしまう」と寂しさも感じていました。キロ7～8分のペースでしたが「あと7キロ。最後まで宮古島を楽しんで帰ろう」と考え、一歩ずつ進みました。競技場へ入り、無事ゴール。タイムは9時間36分57秒。ゴール後は、芝生に大の字になり、「完走できたんだ」という安堵感と、「本当に挑戦できてよかった」という気持ちになりました。

【結果】

スイム 59分52秒 (190位)
バイク 3時間42分 (115位)
ラン 4時間45分 (401位)
総合 9時間36分57秒 (236位)



今回、このような素晴らしい大会に挑戦できる機会をいただき心より感謝申し上げます。少しでも皆生大会の発展の為、力になればと思います。ありがとうございました。