

潮来トライアスロン大会・茨城県国体予選

日時 2010年5月30日(日)

場所 茨城県潮来市

種目 トライアスロン (ショート)

距離 51.5キロ (スイム1.5K/バイク40K/ラン10K)

参加人数 一般の部123名 (女子13名)

レース結果 女子1位 (総合16位) 2:25:08

今回の国体予選は、今シーズン初戦となりました。

今年は年明けから順調にトレーニングできていましたが、4月5月と1カ月半持病の腰痛が悪化して全く練習ができませんでした。アイアンマンもキャンセル、いよいよ潮来大会もレース直前まで出走を決めかねる状態でした。しかし、少しずつ快方に向かっていた事もあり病院で注射をうけて出場しました。

スタート後スイムでは、強度の高い練習を全く行っていなかったことや水温が18度と低かったこともあり、出だしすぐに軽く過呼吸になり途中休んでゆっくりマイペースで泳ぎました。

バイクはトップから6分半遅れでスタートしました。

通常であれば、バイク・ランで6分は十分取り戻せるタイム差ですが今回は半信半疑。ランニングは最後まで練習できず、逆に引き離される可能性もあったので、とにかくバイクで飛ばせるだけ行こうと思いました。

バイクでは順調に前の選手をパスしていきましたがタイムは伸びなく、やはり思ったよりもスピードに乗ることができていませんでした。クランクコーナーも多いコースだったので、集中して40キロイーブンペースで走りました。

ランスタート時には5分半差をつけトップにたちましたが、走り出しは腰が硬くて自分で走っていてもひどいフォーム・ジョギングでした。こんなんで10キロ走れるのか？あっという間に後ろから追いつかれてしまうだろうと思いました。

リラックスするように努め、ゆっくり呼吸し力を抜くようにして辛抱して走りました。2つ目の折り返しを過ぎた後半、少しずつ身体が動き始めて腰も楽に感じました。そこから、ペースを上げられ、少しだけ本来の走りができたように思います。

内容は、全く実力を出せず残念でしたが、国体出場を決めることができたので、10月の国体に向けて体調を整えて準備していきたいと思います。

使用アイテム

☆バイク：SCOTT プラズマ

河川敷の直線コースで向かい風が厳しかったけれど、出だしの巡航スピード落ちを、最小限に抑え走ることができた。周回コースで減速しなければならないきついコーナーもたくさんあったけれど、コーナーの立ち上がりが軽く感じスピードに乗せるまでが速く、タイム短縮をできた。

☆ホイール：MAVIC コスミックカーボン アルティメイト

とにかく軽くて、減速した後の加速がとても楽だった。

☆ウェア：SPEEDO トライスロンウェア

身体にジャストサイズで、走っていて全くストレスを感じなかった。スイム後や、汗の重さも感じない。バイク、ランにおいても股関節の動きもスムーズだった。胸の小さなファスナーは呼吸が苦しくなったときに、解放することができよかった。安心して着用しレースができた。

☆アイウェア：OAKLEY フラックジャケット

バイクでは、うす暗い曇でも視界がよく見えた。ランニング時、軽量でストレスなく着用しているのを忘れるくらい。ずれなどもなく、フィット感がよかった。

☆ランシューズ：SCOTT T2 C

多少サイズが大きかった事とトランジッションのため、ゴムのシューレースだったので走りはじめにシューズの緩さが気になってしまった。身体が動くようになった後半は、上半身を前に更にしっかり足が前に出る感じがあって、シューズのソールの特性にも助けられ少しスピードを上げることができた。ハードなヒール部が推進力を生んで、加速するときその性質を実感しながら走った。

補給&サプリメント

ショット エナジージェル

朝食にプラス2ショット、スタート直前1ショット、バイクボトルに1ショット。
朝食で取るべきエネルギーが不足していたので、簡単にカロリー補充できるのがありがたい。また、胃に負担がかからないので安心して使用できた。
レース最後まで、エネルギー切れを起こすことなく走り切れた。

エレクトロライトショット

スタート前に500ml、バイクボトル500ml。
レース数日前から電解質補給のため少しずつ取るようにした。エレクトロライトショットの使用により、大量に汗をかいた時などに感じる疲労感などが、軽減される実感がある。

VESPA

レース3日前より、調整練習後にVESPA プロ1本を使用。
練習不足を補うために直前ハードに練習を行い疲労感が強かったので、回復の目的で飲用した。
レース30分前に1本。ジェルと併用し最後までエネルギー切れを感じることなく、パフォーマンスを維持できた。

今後の予定

この潮来大会を機に体調はずいぶん回復し、今は練習量が戻りました。
8月1日の世界選手権に向けて、取り組んでいきます。
これからも、どうぞよろしくお願い致します。

- 7月18日 秋田トライアスロンきさかた大会（招待）
- 8月1日 トライアスロン世界選手権（ドイツ・公費派遣）
- 8月29日 乗鞍ヒルクライム
- 9月5日 佐渡日本選手権
- 9月19日 アイアンマン70.3（愛知・常滑）
- 10月3日 千葉国体