

日本トライアスロン選手権 報告書

2023年11月2日
福島県トライアスロン協会所属
阿部 有希

リザルト

順位：17位 合計タイム：1時間54分42秒
スイム：17分2秒 バイク：1時間53秒 ラン：34分58秒

レース内容

当日は天候が悪く気温も低かったため、非常にタフなレースになることが予想された。予め準備段階で身体を冷やさないこと、またホットジェルやウォーマー等で防寒することを念頭に置いて常に行動した。

スイムに関しては海の水温がそこまで低くなかったのだが、気温が低かったためウェットスーツ推奨レースとなった。その結果スイム時に身体が冷えることがなかった。スイムを終えた位置としては想定より良い位置で終え得ることができた。あわよくば第1集団に乗れる位置ではあったが、現状では今回のスイム位置は上出来である。

バイクスタート時第1集団とほとんど差がなかったため、必死で前を追った。しかし、私の周りにはあまりバイクの得意な選手がおらず、ほとんど私が先頭を引く形となった。先頭集団とは距離的に1人でも追いつける距離ではあったが、前の週に国体で体調を崩してしまった影響か思うようにバイク力を発揮することができなかった。その結果先頭集団には追いつけず、またバイク後半では身体の冷えのせいか両足の痙攣により集団を牽引することもできなくなった。

ランでは両足痙攣した状態でのスタートとなってしまった。いつもであればその状態で走ると肉離れを起こしてしまうためストレッチをする等で対応するが、今回は現役ラストレースということで怪我もお構いなしに走り続けた。いつも以上に応援が後押しになり、終始レースに集中して粘ることができた。結果17位でフィニッシュした。

総括

この日本選手権を集大成として今年のターゲットに掲げていたが、今年1年思うようにトレーニングできず結果的にパフォーマンスとしては心残りのある仕上がりになってしまった。また前の週に体調を崩してしまったのが大きく、おそらく内臓のパフォーマンスが低かったため、足の痙攣等を引き起こしてしまったように思う。しかし、ラストレースということもあってか今持てる100%の力は発揮できた。多少心残りはあるものの、自分に恥じないレースができたためこの結果には満足している。

最後に、このレースでの姿が次世代の東北の選手たちに何か影響を与えられるレースとなっていたら嬉しい。