

日本選手権報告書

東北大学医工学研究科修士一年 岡本真依

大会成績

Swim 22'28

Bike 1'01'34

Run 47'06

Total 2'12'53(47)

はじめに

この度は日本選手権出場に際しご支援を賜り、心より感謝申し上げます。日本選手権は、大学入学当初に初めて観戦して以来憧れ続けてきた舞台であり、長年の目標でした。昨年は念願の初出場を果たしたものの、完走には届かず、悔しさで胸が一杯になつたあの日の光景は今でも覚えています。そして迎えた今年、七ヶ浜での選考レースで出場権を獲得し、東北ブロック代表として選んでいただけたことを大変光栄に思うと共に、心から嬉しく感じております。

今年に入り、修士課程への進学、就職活動等も始まり、日々の忙しさは一層増しました。就職活動が早期化し、東京と仙台を往復する日々で思うように練習が積めない日も続き、このまま競技を続けられるのだろうかと立ち止まりそうになることもありました。しかし東京滞在中にスイムやランの練習を重ね、研究や授業の合間にトレーニングを続けました。限られた状況の中でも、できる最大限の努力を積み重ねた1年間でした。

レースまでの練習内容

Swim

最近の大会ではスタートでの出遅れや、後半の失速が課題として浮き彫りになっていました。そのため、レース本番を意識したスピード練習やLT1-2強度の長距離練習を取り入れ、安定して泳ぎ切れるように意識して練習を重ねてきました。また、当日の水温がウェットスーツ着用の基準を上下する可能性があったため、どちらの状況にも対応できるよう、ウェットあり・なしの練習の割合を調節していました。

Bike

この一年で最も成長を実感したのがバイクです。昨年の日本選手権で技術不足を痛感し、ただ走るだけでなく「複雑なコースでもどう走れるようにするか」を突き詰めました。コーナリングや集団走などの技術面を見直し、インターバルトレーニングを通して苦

手な集団層に適応させていきました。さらに、日本選手権の複雑なコースを想定し、映像を繰り返し見ながらレース展開をイメージするなど、実戦を意識した練習を積み重ねました。直前期には高強度練習を増やし、レース特有の苦しさに身体を慣れらして臨みました。昨年感じた悔しさを力に変え、一つ上のレベルで戦える手応えを掴めたシーズンでした。

Run

ランは、完走を第一の目標としていたため、スイムやバイクほど重点を置けていなかつた種目です。それでも、少しでも安定して走り切れるよう、日々のジョグを欠かさず続け、基礎的な持久力を積み重ねてきました。直前期にはインターバルトレーニングでスピードを高め、最後まで粘れる走りを意識して調整を行いました。

レースレポート

Swim

スイムでは、1周目の前半こそ良い位置で展開できたものの、後半で集団から千切れ、ペースが落ち単泳となりました。2周目は後ろの選手を待ちながら心拍を整え、落ち着いて泳ぐことを意識しました。レース全体を通して、安定したスピード維持が今後の課題だと感じています。来季は、ボリューム層が多い4'50を切る選手らの位置で安定して泳ぎ切れるよう、後半の粘りを意識したトレーニングに取り組んでいきます。

Bike

序盤から6人のパックで展開し、同じチームの櫻井の姿もありました。きつそうな選手がいる中で全員がローテに参加できず「自分が引かなければ」という強い意識を持ち、常に前方で集団を回す走りを貫きました。これまで積み重ねてきた技術練習の成果が生き、安定して走れる場面が多く、自分の成長を実感できた瞬間でもありました。足は削られる展開となりましたが、パックの完走に大きく貢献できたという自負があります。唯一の悔いは、さらに上のレベルで戦えるもう2つ前の佐々木麻子選手らのパックに乗り、勝負したかったことです。それでも、完走が決まった瞬間は心の底から「良かった、良かった」と何度も自分に言い聞かせていました。

Run

ランでは、序盤から脚がつてしまい、思うようにペースを上げることができませんでした。それでも最後まで諦めずに粘りました。ですが、日本のトップ選手たちとの差を痛感するレースとなりました。残り1年でできることは全てやり切り、少しでもその差を縮められるよう、全力で取り組んでいきたいと思います。そして、チームの仲間に見守られ、ゴールすることができます。ずっと憧れ続けてきた大舞台に、5年目にし

て辿り着くことができました。これまで、苦しいことの方が多かった日々でしたが、継続してきて良かったと思っています。

総括

昨年完走できなかった日本選手権で、今年は無事にゴールすることができました。支えてくださった方々に心から感謝しております。しかし、この結果に満足することはありません。来年はさらに成長し、より高いレベルで活躍する姿をお見せできるよう、引き続き努力して参ります。初めて日本選手権を観戦した時、先輩方やお台場でレースに挑む選手たちの姿は、ただただ眩しく輝いていました。憧れるだけだったあの舞台に、自分が立ち、そしてゴールできたこと。トライアスロンを続けてきて本当に良かった、と心の底から実感しています。来年はいよいよ最後の年になるので、再びこの舞台に立ち、より力強く戦える選手になるため、努力を惜しまず邁進して参ります。

今後とも、ご指導・ご支援のほど、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

東北大学 学友会トライアスロン部 医工学研究科修士 1 年 岡本真