

## 第 31 回日本トライアスロン選手権(2025/東京・台場)

### 出場報告書

青森県競技力向上対策本部 長正憲武

**結果** 28 位 1 時間 50 分 16 秒

#### 総括

本大会への出場にあたり、私は 8 位以内入賞という目標を掲げて今シーズンの練習・トレーニングに取り組んできた。しかしながら、9 月の日本スプリント選手権からしばらくの間体調不良が続き、万全の調整ができなかった不安もあり、順位よりもまずは今の力を出し切って完走することを最低限の目標として定めた。

スイムでは、決していいポジションで展開することはできなかったが、現状通りのパフォーマンスを発揮できたと思う。直前までウェット着用でのレースが想定されたが、結果的に着用不可でのスタートとなった。気温も低く水温も冷たかったため、予定していたスイムでのウォーミングアップをキャンセルしたが、そのことが功を奏し、体温を下げることなくスタートすることができた。

バイクは第 4 集団からのスタートとなったが、まもなく第 3 集団に追いつき、しばらくその状態でレースが展開された。人数が多かったこともあり、うまくローテーションが機能せず、前の集団に追いつく可能性が低いと感じたため、集団内で体力を温存しながらランに備えた。しかし、途中で発生したメカニクトラブルが次第に悪化し、安全に走行することが難しい状況となってしまったため、終盤に差し掛かった時点で集団から遅れてしまった。その後は、集団から落ちたもう 1 名の選手と協力しながらバイクを終えた。

ランでは、バイクでの思わぬトラブルで脚を消耗した状態からのスタートとなったが、思っていた以上に速いペースを刻むことができた。結果的には去年のレースよりも遅いタイムではあったものの、当初予想していたタイムよりは早く走ることができた。最後まで大きなペース変動もなく、力を出し切ってゴールすることができた。

目標の 8 位以内には遠く及ばない結果ではあったが、一時は欠場することも考えていた今大会で想定以上のパフォーマンスを発揮できたことにまずは安堵している。メカニクトラブルで順位を落としてしまったことは反省すべき点であるが、直前まで機材面に関しては最善の準備をしてきたため、割り切って今後への教訓としたい。来年に向けて、再び 8 位以内という目標を設定し、必ず達成するためにオフシーズンの練習やトレーニング、そして来シーズンのレースを戦っていきたい。