

皆生トライアスロンレポート

中西 篤志

この度第40回全日本トライアスロン皆生大会に大阪府協会から推薦していただき出場してきました。関係者の皆様へ感謝申し上げます。

まずは自己紹介をさせていただきます。

私は2014年の大学入学と同時にトライアスロンを始めました。競技歴は8年ほどになりますが、これまでロングディスタンスに出場したことがなく、今回が初めての挑戦でした。

しかし今年は、スイム3km、バイク115km、ラン32kmと従来よりも距離を短縮しての開催となりました。

【レーススタートまで】

コロナ禍により3年ぶりの開催ということで、前日は開会式場も盛り上がり、「レースが始まるな〜」と実感。夕食を早めに済ませ、ウェア等と補給食の最終確認をして当日に備えました。



レース当日、会場に着き車を停めて降りるなり、「スイム中止」との声がチラホラと。天候も良く、他の会場のことかな？と思っているとスイム中止のアナウンスが…。海が荒れており、スイム競技は難しいとのことでした。ラン→バイク→ランのデュアスロンに変更です。

【第1ラン 6.9km】

スタート方式がローリングスタートから一斉スタートへ変更となり、前方の位置を確保。整列からスタートまで30分ほどあり、身体をほぐしながらスタートを待ちました。スタートセレモニーの後、号砲と共に一斉にスタート！スタート直後から先頭集団はペースが速く、落ち着いて自分のリズムで走ることを心がけ、4分/1km前後でペースを刻む。まだまだ先は長いと自分

に言い聞かせ、周囲に流されず走ることができました。

6.9km 25分27秒 (17位)



【バイク 115km】

乗車後から身体が重く、調子が悪いと感じる。こまめな水分補給と補給食を摂取し、一度心拍数を下げてリセットしましたが、20km地点ではバイクに跨っているだけでも苦しい状態となり大きく順位を落としてしまいました。その状態が長々と続き、ようやく身体が楽になったのは後半70kmほどの地点。

バイクパートで順位を上げようと思っていましたが、大きく下げてしまう悔しい結果となりました。

3時間48分55秒(37位)



【第2ラン 32km】

走り始めてバイクの姿勢から走る姿勢にスッと切り替えることに成功。「これは走れそう」と

感じるスタートが切れ、ペースにして4分30秒～4分40秒/1kmの間で淡々と進めました。徐々に日差しが強くなり、暑さとの戦いになると推測。エイドでは毎回時間をかけて頭から水を被り、スポンジを背中に詰めて体温を下げることに専念しました。残り10kmから勝負だと決め、22km地点で最後の補給食を摂り、フィニッシュまで夢中で走りました。ペースを刻めたことに踏まえエイドは上手く使いながら通過することができ、崩れることなく走り切ることができました。



32km 2時間34分45秒 (7位)

合計タイムは6時間49時間07秒で総合9位という結果でした。

上位勢とはタイム差もありまだまだ実力不足でしたが、初めてのミドルディスタンス以上の距離でとても貴重な経験を積むことができました。

スイムが中止、デュアスロンでの実施も天候に恵まれ、皆生大会は素晴らしい大会だなと感じました！関係者の皆様、応援して下さった方々、本当にありがとうございました！