

## 第24回秋田トライアスロン芭蕉レースきさかた大会報告書

<日時> 2011年7月17日(日)

<場所> 秋田県にかほ市

<種目> トライアスロン(スイム1.5K/バイク40K/ラン10K)

<参加人数> 229名(男子208名、女子21名)

<成績>

松丸真幸 優勝 2時間08分47秒(S19:15 B1:11:46 R37:46)

松丸浩巳 優勝 2時間29分20秒(S23:10 B1:21:01 R45:09)

<使用機材(松丸真幸)>

バイク: SCOTT PLASMA

バーテープ: LIZARDSKIN DSP

ケミカル: [HOLMENKOL](#)

バイクシューズ: SCOTT TRI-CRABON

ヘルメット: SCOTT

ランシューズ: SCOTT-T2C

<使用機材(松丸浩巳)>

バイク: SCOTT PLASMA

ペダル: TIME ICLOC CARBON

バーテープ: LIZARDSKIN DSP

ケミカル: [HOLMENKOL](#)

バイクシューズ: SCOTT TRI-Pro

ヘルメット: SCOTT

ランシューズ: SCOTT-T2C

<レース結果(松丸真幸)>

優勝 松丸真幸(住友金属) 2:08:46(S19:15 B1:11:46 R37:46)

②位 深浦祐哉(ハリアーズ) 2:09:45(S21:42 B1:13:16 R34:48)

③位 長谷川健(サニーフィッシュ) 2:13:31(S19:10 B1:14:42 R39:39)

スイムは、実力のある長谷川選手と一緒に上がり、予定通りに終わられました。スイム後のラン1キロが、振り返ってみるとレース中で最も苦しく、きつい場面でしたが、少しでもアドバンテージを作りたかったので、追い込んで走りました。

バイクに移り、前半のきついので、走っていて少し落胆しました。前日に試走したのですが、その試走とスピードがあまり変わらないと感じ、足に全く力が入らずにつかたかったです。後半は持ち直しましたが、過去の自分の記録と比べても、満足いくタイムではありませんでした。調子のいい時の、過去の自分を超えるのは難しいと思いました。

ランは、初めの4キロくらいまでは、追い込んでスピードに乗って行けましたが、そこからペースダウンしているのは分かっていたのですが、ペースを上げることができずに、納得のいくタイムが出ませんでした。昨年優勝の深浦選手が、猛追してくることは分かっていたので、差を確認しながら走り、逃げ切ることができました。

練習の課題を再確認し、佐渡と、お台場に向けて練習していきたいと思います。

#### <レース結果（松丸浩巳）>

優勝 松丸浩巳（フラワーズ/TNF）2:29:20（S23:10 B1:21:01 R45:09）

②位 緑川瑛美 2:37:38（S20:49 B1:29:08 R47:41）

象潟大会は、これまで何度も参加していますが、ショートのレースでは、私の知っている限り、一番タフできつい大会です。バイクが山岳コースでコーナーやクランクも多く、ハードでテクニカルなことに加え、スイムを上がった後に、バイクトランジションまで、1Kのランがあったり、ランで歩道橋を2回通ったりと、とても消耗するレースです。その分とても挑戦しがいがあります。

関東選手権後、なかなか調子が回復せず、思うように練習はつめませんでした。佐渡に向けいい契機になるようなレースをしようと臨みました。

スイムは、関東選手権後、バイク・ランの練習ができなかったのですが、少しフォームを中心に練習を増やしていたのですが、いいタイムがでて、少し成果がみられてほっとしました。

そこから、バイクはスタートから間もなく山岳コースに入り、全く足に力が入らず、調子の悪さを痛感しました。それでも前半は辛抱して、軽いギアでごまかし登り終わりました。後半の下りと平地、海岸沿いの向かい風のコースでは、バイクの性能に助けられ、スピードが伸びて、のぼりで抜かれて、前に行かれた選手

たちに、再び追いつくことができました。

ランの走り出しは、思った以上にバイクで消耗して、いつもの切れはありませんでしたが、リズムを作れるように体を動かして走りました。いつもより、少しスピードがないと感じていましたが、最低ラインのところで粘って走れていると思いました。

途中、踏切を渡るのですが、運悪く貨物列車が追加するのを待ち、正確な自己記録がわからないのが残念でした。

佐渡に向けて、少しずつ調子が上がってくるように、練習していきたいと思います。

#### <今シーズンの予定>

8月 全日本マウンテンサイクリング in 乗鞍／長野

9月 日本ロングディスタンストライアスロン選手権／新潟・佐渡

10月 日本トライアスロン選手権／東京・お台場