

## 第16回日本ロングディスタンストライアスロン選手権大会

### 2012 佐渡国際トライアスロン大会

<日時> 2012年9月2日(日)

<場所> 新潟県佐渡市

<種目> ミドルディスタンス(スイム2K/バイク105K/ラン20K)

<参加人数> 1643名(日本選手権:男子18名、女子8名)

<成績> 3位 5時間30分18秒(S43:48 B3:14:52 R1:31:38)

<使用機材>

バイク: SCOTT PLAZMA

バイクシューズ: SCOTT トライアスロンシューズ

ヘルメット: SCOTT

ペダル: TIME ICLOC CARBON

バイクメンテナンス: HOLMENKOL

ランシューズ: SCOTT レースロッカー

ウェア: SPEEDO トライスーツ

アップウェア: C3fit

サンバイザー: SCOTT

サングラス: SMITH RHYTHM

ゴーグル: SPEEDO

サプリメント: ショッツエナジージェル、エレクトロライトショッツ、XYZ、XYZ9

ZEN(Super DriveX、Reloadex)

<レース結果(松丸浩巳)>

優勝 田中敬子(チームゴーヤー) 5:06:43(S34:54 B3:02:35 R1:29:14)

②位 大松沙央里(トヨタ車体) 5:15:59(S35:45 B3:15:45 R1:24:29)

③位 松丸浩巳(フラワーズ/スコット) 5:30:18(S43:48 B3:14:52 R1:31:38)

スイムは、トップから予想以上に離されてしまいましたが、今の実力の泳ぎだったと思います。最後のコーナを過ぎて帰りの直線は、強いうねった波で押し戻されるような難しいコンディションでしたが、少し前の選手に離されることなく、見える範囲にとどまって泳ぎ切ることができたことはよかったです。関東選手権では、まったく付いて行くことができなかった選手たちだったからです。

バイクに入り、まもなく前の2名の選手をパスしましたが、思ったようにスピードが上がらないように感じました。いつもこの最初の区間は向かい風で、なかなかリズムに乗りにくいのですが、からだの奥からしっかり力が出せないような感覚がありました。途中経過で、前に追いつくどころか、逆に離されていると知り、自分のペースがいつもより遅いことを認識しました。目安としていたところまで、走力を作ってくることができなかったのだと反省しました。その時4位を走っていたのですが、とにかく、今の実力で最大限速くゴールにたどり着けるように、力の配分を考えながら走りました。

気温も高く、コンディションを維持することも、重要でした。レースで初めて、バイクから足がつり始め、両手がしびれる感覚がありました。その後弱い頭痛もしたので、悪化しないよう補給とペースをコントロールしていきました。いつもはほとんど素通りのエイドステーションも、止まってしっかり体を冷しながら走りました。トップからは、大きく離されてしまいましたが、いまの実力だったと思います。

私は、長年の競技生活で、いろいろな慢性な故障を抱えていますが、うまくそれらと付き合えるよう、最近すこしずつ要領を得てきたように思っています。若い選手のように、がむしゃらにたくさん練習することはできませんが、工夫してやっていこうと思います。

#### <今後の予定>

9月23日（日）阿字ヶ浦トライアスロン（練習会兼プレ大会、指導）

10月7日（日） 岐阜国体

11月18日（日）ロタブルートライアスロン

#### ホルメンコールケミカルについてのコメント

バイクケミカルについては、原メカニックがルーベエクストリームを中心に万全に仕上げているのでいつも安心して挑めます。普段の練習のときに着いた、あきらめていた汚れもテキスタイルウォッシュやプレウォッシュスポーツで落ちるのでびっくりしています。本当に助かります。トライアスリートにケアラインもおすすめです。