

第 29 回全日本トライアスロン宮古島大会レースレポート

松丸真幸・松丸浩巳

<日時>2013 年 4 月 21 日 (日)

<場所>沖縄県宮古島市

<種目>ロングディスタンストライアスロン (スイム 3.0Km/バイク 155.0Km/ラン 42.195Km)

<参加人数>1470 名 (男子 1294 名、女子 176 名)

<成績>

松丸真幸 総合 3 位 (日本人 2 位) 7 時間 49 分 03 秒 (B4:41:28 R3:07:35)

松丸浩巳 女子 4 位 (日本人 2 位) 9 時間 05 分 26 秒 (B5:11:02 R3:54:24)

<使用機材 (松丸真幸) >

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

ランシューズ : SCOTT T2C

ウェア : PSI トライスーツ

コンプレッションウェア : C3 fit

ゴーグル : SPEEDO

補給食・ドリンク : ショッツエナジージェル、エレクトロライトショット、XYZ、XYZ 9

サプリメント : ZEN

バイク・ウェアメンテナンス : HOLMENKOL

<使用機材 (松丸浩巳) >

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

ランシューズ : SCOTT レースロッカー

ウェア : PSI トライスーツ

アームカバー : C3 fit

コンプレッションウェア : C3 fit

サングラス : SMITH RHYTHM

ゴーグル : SPEEDO

補給・ドリンク : ショッツエナジージェル、エレクトロライトショット、XYZ、XYZ 9

サプリメント : ZEN

バイク・ウェアメンテナンス : HOLMENKOL

<レース結果（松丸真幸）>

優勝	Blokhin Anton（ウクライナ）	7:31:36（B4:32:22 R2:59:14）
2位	河原勇人（トーシンパートナーズ Team Ken's）	7:40:56（B4:45:10 R2:55:46）
3位	松丸真幸（新日鉄住金）	7:49:03（B4:41:28 R3:07:35）

※バイクラップ日本人2位

大会当日は、悪天候により、29回目にして初めてスイムが中止になりました。安全第一を最優先した大会運営に感謝したいと思います。スイムの代わりに初めはランニングを走るようになりました。

予定より1時間遅れて午前8時に第1ランの6.5kmをスタート。いきなり先頭はトップスピードで走っている感じで、私もそれにつられて興奮して突っ込み過ぎて大失敗でした。前を追いかけるあまり途中の区間で飛ばしてしまい、いきなり疲れてしまいました。ランは15位くらいで、優勝したアントン・ブロックヒン選手と同じに第1ランを終了しバイクに移りました。

バイクの前半は力み過ぎて、まったく余裕がない感じ。確実に順位を上げるが、頭のなかでこれではまずいと思っていました。一気にエネルギーを使いきってしまい、自分でも珍しくバイクの40km地点くらいで早くも疲れてしまいました。

疲れてから我に返り、枯渇したエネルギーを体内に貯めるためにペースを少し抑えて、しばらくは我慢の走りをしました。70km地点の東平安崎を5、6位で通過。トップの招待外国人選手とはすでに10分くらい差がついていたので、いくらなんでもオーバーペースではないのかと思いました。



この先のアップダウンが続く七又海岸は気持ちよく走れましたが、100kmを過ぎてからずっと向かい風だったのでかなり大変でした。130km地点の池間大橋で先頭に遭遇しなかったため、差はそんなに開いていないと思いました。池間島を1周して、あとは追い風になり気持ちよく走れました。バイク155kmを終了。5位でランスタート。ランはフルマラソン。42.195kmも走るため、まずはエイドステーションで補給してからスタート。走り始めはとてもしんどくて、足も思うように動かない。折り返しを過ぎて、復路はずっと向かい風でとてもきつい。23km地点の長い登り坂で4位になり、30km地点でバイクを飛ばして先頭を走っていた外国人選手に追いつく。サイドバイサイドを繰り返して、34km地点で振り切って3位に浮上。最後まで集中力を維持して前に進むことが出来て、ラストの陸上競技場に入ったときは、長い道のりを走り切った達成感がある嬉しかったです。総合3位でゴ

ールできて良かったです。



<レース結果（松丸浩巳）>

優勝	Goertz Beate（ドイツ）	8:27:58	（B4:55:08	R3:32:50）
2位	酒井絵美（ヴェルディ）	8:37:49	（B4:57:16	R3:40:33）
3位	Lee ji hyun（韓国）	9:03:48	（B5:20:50	R3:42:58）
4位	松丸浩巳（フラワーズ/スコット）	9:05:26	（B5:11:02	R3:54:24）

※バイクラップ日本人2位

昨年のランの失敗を取り戻したいと思い、冬からランニングに重点を置いて練習をしてきました。練習の一環で1月・2月にフルマラソンに参加し、自己ベストタイムも記録できたので、ランをしっかりと走れる力はついてきていると感じていました。

レース当日の悪天候により、スイムが中止となり、第1ランは6.7キロのデュアスロンとなりました。気温が低く肌寒い中、ウォーミングアップも不十分だったことで、スタートして間もなく、アキレス腱に痛みを負ってしまいました。距離が短いこともあり、いきなり速いスピードで走り出してしまったのが過ちでした。何とかごまかしこらえてバイクに移りました。

バイクではそれほど影響がなかったのですが、自分のペースで無理をせず、でも抑えすぎず、ランでしっかり走ることだけを考えながら走りました。トップからは、徐々に離されていきましたが、ランで挽回できることを思って走りました。

バイクを終了したとき、トップと15分差くらいだったので、追いかけるつもりでいましたが、やはり足の痛みは消えていませんでした。思うように体重がかけられず、フォームも崩れてしまっている自覚がありました。20キロ過ぎあたり、痛みが小さくなったところで少しペースを上げようとしたのですが、もう体が思うように動きませんでした。

折り返しで後続を確認し、このまま3位でゴールできるような体を動かしました。しかし、まったく後ろを警戒していなかったこともあり、ラスト3キロあたりで追いつかれてしまいました。

ランニングで自分の実力を出せなかったことが本当に悔やまれます。コンディション良い状態でレースすることへの注意力が足りませんでした。

