

## 第30回全日本トライアスロン宮古島大会

<日時> 2014年4月20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3K/バイク155K/ラン42.195K)

<参加人数> 1531名 (男子1355名、女子176名)

<成績>

松丸真幸 総合8位 8時間13分44秒 ( S : 41 : 45 B4 : 13 : 20 R3 : 18 : 39 )

松丸浩巳 女子3位 9時間10分16秒 ( S : 49 : 01 B4 : 41 : 48 R3 : 39 : 27 )

<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

ソックス : C3 f i t

リカバリー用コンプレッションウェア : C3 f i t

アームカバー : C3 f i t

ゴーグル : SPEEDO

ドリンク、補給食 : XYZ、XYZ9、ショットエナジージェル、エレクトロライトショット

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

ランシューズ : SCOTT レースロッカー

ウェア : PSI トライスーツ

ソックス : C3 f i t

アームカバー : C3 f i t

ゲイター：C3fit

リカバリー用コンプレッションウェア：C3fit

サングラス：SMITH SWING

ゴーグル：SPEEDO

補給・ドリンク：XYZ、XYZ9、ショットエナジージェル、エレクトロライトショット

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 Benjami Williams（アメリカ）7：49：35（S41：44 B4：04：37 R3：03：14）

②位 西内洋行（Team TBB） 7：55：07（S36：50 B4：10：44 R3：07：33）

③位 戸原開人（湘南ベルマーレ）7：55：48（S41：42 B4：06：24 R3：07：42）

⑧位 松丸真幸（新日鐵住金） 8：13：44（S41：45 B4：13：20 R3：18：39）

冬場から、仕事の空いた時間に短時間でしたがコツコツと、練習を積み重ねてきました。練習と、レースの組み立て、ペース配分など、新たな取り組みで挑みました。

スイムは、全くの練習不足で、調子もなかなか上がらないままレースに臨みましたが、泳いでみると、17番目でタイムもよくて、いい位置で上がることが出来ました。

バイクは、当日の天候を考えて、初めは控えめに走行しました。平均時速は36Kmくらい。平均心拍数は140拍前後で少し低い感じでした。もう少しプッシュしたほうが良かったのか、とも思いますがランが走れなくなることも考えました。最後まで余裕を持ってレースを進めました。

ランは、走り出しキロ3分50秒~4分くらいで、足は張っていましたが調子が良かったです。ところが8キロくらい走ったところから、異変を感じいつもよりバテる地点が早いから、まずいと思いました。ペースを落とし、心拍数も120前後と、ずいぶん落ちてしまいました。順位も少しずつ落としていきましたが、今の順位で何とか踏ん張りたい気持ち、何より自分に対して負けたくなかったので、最後にもう1度気持ちを奮い立たせました。キロ4分半から、ラスト5キロくらいはキロ4分前後まで上げることができました。

レース後1週間たち、悔しさが増してきています。今年中にリベンジをしたいと思いません。

<レース結果（松丸浩巳）>

優勝 田中敬子（チームゴーヤー） 8 : 42 : 03（S41 : 28 B4 : 29 : 26 R3 : 31 : 09）

②位 酒井絵美（ヴェルディ） 9 : 01 : 53（S47 : 34 B4 : 33 : 15 R3 : 41 : 04）

③位 松丸浩巳（フラワーズ/XYZ） 9 : 10 : 16（S49 : 01 B4 : 41 : 48 R3 : 39 : 27）

私は4月で41才になり、アスリートとしては肉体的には、とうにピークはすぎていることは、痛いほどわかっています。ましてや、椎間板ヘルニア、アキレス腱炎、足関節不安定症、3つの爆弾かかえた身体で、どうやって高いレベルで競技をするのか。できるのか。自分の身体の痛みは、自分にしかわからない。人に相談することもあまりありませんでした。

痛み少しでもよくなるには、どうしたらいいのか、自分なりのケアを探して、継続しました。

そして今年、数年ぶりにまともなコンディションで挑んだ、宮古島でした。

スイムは上出来。体力も温存しながら、まずまずのタイムで、落ち着いてバイクへ移れました。

レース全体の流れを左右するバイクは、ペースと力配分が大事。いつもは、スイムの出遅れに焦りながら、オーバーペースになり失敗していたので、ゆったり入り、周りに惑わされることなく、マイペースですすめました。それなのに、ラスト30キロはバテてしまい、スタミナ不足を痛感しました。

バテバテでバイクを終えたので、これはまた、ランが走れないパターンか、、、と、不安な気持ちで走りだしました。出だしこそ、もたついたものの、前半のハーフは、身体がよく動いて、目標のペースで走れました。久しぶりに、トライアスロンのランをしっかりと走れていることが、うれしかった。

しかし後半のハーフは、途中腹痛に悩まされ、また、体力不足で完全に失速しました。

タイムは目標より遅かったけれど、久しぶりに、スイム、バイク、ランと、まともなレースができ、納得しています。そして最近、やっと少し、まともな練習ができる身体のコンディションになってきたので、うれしい気持ちです。