

第30回全日本トライアスロン宮古島大会
レースレポート

平成26年5月6日

岩渕 努

期日 平成26年4月20日(日)

場所 沖縄県宮古島市

気象データ(12時)

天候:晴れ 気温:最低21℃ 最高27℃ 風向:南西 風速:4m 湿度:73%

成績(出場者数1,531名、完走率85.1%)

スイム 0時間46分39秒(67位)

バイク 4時間22分28秒(23位)

(通過) 5時間09分07秒(24位)

ラン42.195km 3時間42分43秒(61位)

総合200.195km 8時間51分50秒(23位、25-29歳年代別1位)

MATERIAL

Bike SCOTT PLASMA Premium

Run Shoes ZOOT Ultra RACE 4.0 (First Run)、KIAWE(Second Run)

Tri Suit ZOOT Men's Performance Tri Team Tank, Team 8" Short

Wet Suit ZOOT Men's Z Force 3.0 Wetzoot

Accessory ZOOT Ultra IceFil® Arm Coolers,

Ultra 2.0 CRx Calf Sleeve

Performance Ventilator Visor

Chemical [HOLMENKOL](#) [LubeExtreme](#),[HitecProof](#) etc

シーズン初戦となる「全日本トライアスロン宮古島大会」。今回で7年連続の7回目の出場となる。昨年は悪天候のためデュアスロン大会となった中で、自分の強み・弱みを見つけ出したことで、今大会までに重点的にトレーニングを積むことができた。

大会前日のバイク預託までに、「ホルメンケミカル」により最終メンテナンスを実施。これにより大会中のバイクの回転のスムーズさは保証される。

レースコンディションは、最高気温が27℃と高いのが気になったが、風は少

なく、海の流れもさほど強くなかったため 2 年ぶりのトライアスロンということで心躍らせていた。

さて、レースであるが、スイムは感覚的には速く泳げていたが、いつもより 1 分程遅れて終了。トランジッションで 20 人以上抜き、40 位前後でバイクスタート。

スタート直後、ちょっとしたトラブルに見舞われるが、走りには影響なかったことから、焦らず走る。ただ、なかなか身体のキレが出ず、スピードが上がらない自分がいた。ようやく身体が目覚めたのが、東辺名崎過ぎ（約 70km）からであった。その辺りから徐々に順位を上げていき、バイクを 23 位でフィニッシュ。



身体が目覚めをもっと早くできるようにし、バイク終了時の順位をもっと上げるのが次回の課題としたい。

最後のランであるが、前半は暑さが気になり 10km 過ぎあたりからペースが一気に落ちてしまった。気持ちを落としてしまうとダラダラとレースが終わってしまうため、身体の復活を後半にできるよう、冷静に且つ気持ちで負けないよう走り続けた。一度落ちたペースも後半は上げて行くことができ、30 位ぐらいまで落ちた順位も 23 位でフィニッシュ。

レースを通し、暑さが気がかりでバイクの前半に強気に攻めることができなかつたのが最後まで影響したように思える。また、目標としていた順位に届かなかつたのが悔しいため、来年以降の課題をしっかりと消化していきたい。



以上