

JBCF 渡良瀬タイムトライアルチャンピオンシップレースレポート

パナソニックレディース 坂口聖香

F クラスタ 5.3 km

結果 優勝(7分33秒135)

距離の短いタイムトライアルのためスタートからゴールまで、スピード設定を考えるほどでもなかったのですが、例年走っているコースでもあり過去のタイムなどもあるので試走も兼ねておおよそ予想し、去年と同じ初期設定の45キロ出すように心がけました。

平均速度を45kmと設定しましたがスタートから低速で思うほど楽にスタートをきれず、イメージしていた、だんだん速度を下ろしてキープするというよりも、はじめから逆にスピードを落とさずにキープする形になってしまいました。設定速度よりも下回る43kmで進み、スタートからゴールまでスピードがのることなく、去年に比べても力を使い切った感覚をあまり感じる事がなく、自分としてはイマイちな走りだったと思います。

以前の私はスタートからオーバースピードで運び後半にタレてしまう走り方が多かったのですが、タイムトライアルという競技を何度か走るにつれて、良くも悪くも自分のペースが出来始め徐々にペースを考えるような走りに変わっていきました。慎重に運ぶペース配分もちろん大事ですがもっと今の自分からスケールアップするには守りの走り方だけでなく持っているパワーをしっかりと使い切るような走り方が出来たらいいなと思います。トライ&エラーしながらも探っていくのが今の自分の課題になるかなと感じました。



