

「第8回ツールド宮古島」大会レポート

【 開催日：2015年6月14日（日） 開催地：沖縄県宮古島市 】

我那覇 昭子 選手 (チームハシカワ・らんさぼ)

梅雨明けして1発目のレースは約2年ぶりのロードバイクレース。ツールド宮古島 184k の部に参戦してきました！一昨年、初出場で優勝して以来の2度目の出場。出るからにはどんな状態でも上を目指しますが、今回、出場するにあたっての1ヶ月間の実走練習量が少なすぎたため(100k 1回、80k 1回、40k 2回の計260k)、かなり無防な形での挑戦となりました。しかも184kの距離は人生初。梅雨明けして暑さが一段と厳しくなってきたのでAthlete Xのアンダーベースと日焼け止め50+をしっかりと顔に塗って出走。自転車ロードレースは太陽の陽射しだけでなく、アスファルトの照り返しによる日焼けも特に気をつけなくてはなりません。約6時間あまりのレースでしたが、汗で目がしみたり、じりじり焼けるようなこともなく、日焼け無し!! 同じくAthlete Xの日焼け止めを使用して参戦した仲間も全然焼けなかったと絶賛!! Athlete X最強です!!



レースの方はスタートの位置取りが悪く、スタートダッシュに乗り遅れてしまい、そこで勝負決まった感じ。精神修行のレースとなり 100 キロ以降は前にいる男性一人のみで前後誰もいない、とても自転車レースとは思えない、まるでトライアスロンレースのようでした。結果は女子総合3位と惨敗。しかし、この程度の練習量での結果としては満足ですし、手応え、収穫もありましたので、次回はしっかりトレーニングしてリベンジします!!

もちろん、Athlete X と共に!!

また、毎日 Athlete カルシウムを摂取し、レース1週間前からはシトリック V3000 を毎日一袋ずつ飲料、レース後も直ぐシトリックを飲んだせいか、翌日、ダルさが全くありませんでした。本当にロングレースに出たの? くらい。日焼け対策やクエン酸を摂取することでレース後の回復が全く違うことを実感しました。

