

## 「第30回酒田みなとトライアスロンしんレース」大会レポート

【 開催日：2015年6月28日（日） 開催地：山形県酒田市 】

### 鈴木 まさみ 選手 (NSI トライアスロンスクール/福島CTC)

#### 女子総合3位

山形県酒田市で開催された、第30回酒田みなとトライアスロン大会に出場しました。比較的穏やかな天候だったのですが、低気圧の影響で波が高く、スイムが中止となり、2年連続でデュアスロン方式での実施となりました。

結果は女子総合3位。

今季は出場レース数を絞っており、今レースが2戦目となりました。課題はたくさんありますが、ひとまず表彰台に上がることができてホッとしています。

パフォーマンスの維持・向上に大きな影響を及ぼすのが日ごろからのコンディショニング。筋肉や内臓のコンディショニングも重要ですが、お肌のコンディショニングとメンテナンスも重要と考えています。強烈な紫外線の下で競技を行うトライアスロンでは、日焼けは避けがたいものの、紫外線による体力の消耗や肌へのダメージを最小限に抑えたいところ。

愛用している「アンダーベース」(化粧下地乳液)は、ノビもよく、これを先に塗っておけばサンプロテクト剤のもちが格段によくなります。また、肌荒れを防いでくれる効果もあるので、これ、イチオシです！(ちなみに、色は無色です！においもありません。)

アンダーベースの上に「サンプロテクト50+」を塗ります。もちろんウォータープルーフなので、スイム・パートで落ちる心配もありません。

レースの朝は早く、表彰式なども含めるとかなり長時間 屋外で過ごすこととなりますが、1度も塗り直しをしなくて大丈夫です！

そして帰宅後には「スポーツクレンジング」でサンプロテクトをしっかりと落とし、最後に「サボンブラン」をよく泡立てて洗顔します。これが気持ちいい！これも、私のイチオシです！！

私のことをご存知の人は「日焼け止めを塗ってるのにあんなに黒いの！？」と思われるかもしれませんが、塗っているからこの程度で済んでいるんです！

塗っていなかったら...恐ろしいww アスリートXの効果は絶大です。

