

「日本学生スプリングトライアスロン選手権大会」大会レポート

平林毅郎選手

開催日：2019年5月26日

開催地：群馬県 渡瀬遊水池

コースレイアウト

SWIM：1.5km 1周750mの直線折り返しのコースを2周回

BIKE：40km 1周10kmの平坦コースを4周回

RUN：10km 1周5kmのコースを2周回 一度堤防に上りその後下るアップダウン有り

『使用アイテム』

- ・サンプロテクト50+（日焼け止め）
- ・スポーツクレンジング（日焼け止めクレンジング）
- ・スポーツシャワージェル（ボディソープ）



リザルト

TOTAL：1：58：37（7）

SWIM：0：19：56（17）

BIKE：1：03：16（18）

RUN：0：35：25（3）

今年は例年に比べ気温も高く朝は過ごしやすかったですが、レースの行われる日中は熱中症や日焼けがとても気になります。アップの段階から『サンプロテクト50+』を使用し、日焼けによる体力消耗を少しでも防げる様に工夫しました。

<SWIM>

スタート位置はインコースを位置取りスタート。スイムの得意な選手が抜け出し自分は大きなバトルもなく自分のペースでスイムを進める事が出来ました。先頭集団から少し離されますが第2集団の先頭で泳ぎきり全体の17位でスイムアップ。



<BIKE>

同じ大学の梅野選手にトランジションで追いつき同時にバイクスタート。今大会はドラフティングが禁止だったので前を行く選手を目標に少しずつ順位を上げていきました。最終周に入ったところで後ろから追いついてきた選手と前からペースダウンしてきた選手が混在し周りに多くの選手がいて、ドラフティングのペナルティーを取られない様気をつけながらのレースになりました。



<RUN>

トランジションが上手くいきスムーズにランスタート。自分のペースで走りながら同じ様なペースで走る選手を探しました。500m地点付近で同志社大学の選手が後ろから追いついてきたのでその選手の後ろにつきレースを進めていきました。その後前にいる選手を抜かしながら順位を上げていきます。ゴール直前で6位の選手が目の前の位置まで詰めましたが、抜かせず結果は7位。



<まとめ>

昨年のレースでは全てが弱く全く勝負にならなかったが今回冬のトレーニング

の成果を少し出せたと思えました。個人としては総合7位。各大学の上位3人の合計タイムで争う団体戦では3位入賞でした。目標にしていたところには届かなかったが今後のレースに繋げることができるレースになりました。



応援・サポートして頂きました方々ありがとうございました。
今後とも応援の方よろしく願いいたします。

日本体育大学トライアスロン部・名岐ベンド 平林毅郎