

## 「第21回うつくしまトライアスロン」大会レポート

### 鈴木 まさみ 選手

レース日時	2019. 8. 25
Swim (1500m)	0:31:06
Bike (40km)	1:13:43
Run (10km)	0:46:20
Total	2:31:06
順位	女子総合 7位

#### <レース前のトレーニングと調整>

7月下旬から約1ヶ月間、勤務の関係でスイム練習が少なくなっていました。ただでさえスローペースなスイム（笑）。泳ぐ頻度が減れば、更に遅くなる事がよくわかりました。なにか工夫できる点がないか、再考してみようと思います。

8月中旬に3日間のチーム合宿に参加し、その後、トレーニングを落とさずに「疲労を抜かずにレース当日を迎え、ロングの終盤を想定してレースをする」ことがこのレースの狙いの1つでした。故障もなく、疲労があるにとしてはそこそこの動きができたことは、ロングのレースに繋がる収穫でした。

#### <Swim>

450m ぐらいの直線コースを1.5往復したら浜に向かって泳ぐコース。アウト側に位置を取ってスタート。例年に比べて波があり、呼吸のタイミングで波をかぶることもあるのでよく見極めながら泳ぐ。150m ぐらいでイン側に寄り、流れの中で泳げるような位置を探す。スイム練習ができていないことが自覚できるような泳ぎ…「スイムは無難に終わらせる」と気持ちを切り替え、焦らず丁寧に泳ぐ。折り返して浜に向かって泳ぎ、かなり浅めの地点までスイムで進む。その後、ビーチラン200m。T1では落ち着いて準備…落ち着きすぎてタイムロス。来年はここを改善したい。

#### <Bike>

例年以上に向かい風が強かったが、夏合宿の成果か、ほとんど気にならない。周りの選手は苦戦していたが、単独で前に出て、ほとんどの時間帯を一人で走る。男子選手が数名、ドラフィティングっぽく！？後ろに付いてきたが、自分のペダリングに集中して乗れたので全く気にならず。パワーを効率よくペダルに伝えられるよう、丁寧に回すことを心がけながら、安全第一で大きなトラブルもなくバイク終了。（この時点でおそらく女子総合8位ぐらい？）

#### <Run>

猛暑とまではいかない暑さだったが、エイドではスポンジを取って体を冷やしながら走る。スタート時から50mほど前に先行する女子選手が見えていたが、彼女もしっかり走れている様子。焦らずに、フォームが乱れないように意識して走る。バイクで結構頑張ったのでランの走り始めに不安があったが、思ったよりも走れたのは良かった。4kmあたりで先行する女子選手をパスして、もう

1人抜くことを目標に、最後までプッシュする意識で走った。残念ながら、総合6位には届かなかった（あと30秒）。順位は残念だったが、タイムが昨年よりも良かった点は評価したい。



笑顔を見せフィニッシュする女子総合優勝の武田結

### 鈴木(福島)入賞逃し悔しさ

女子県勢トップの鈴木まきみ(福島市)

○「地元のレースで良いところを見せたかったが、入賞を逃してしまった」。女子県勢トップの鈴木まきみ(福島市)は、昨年より順位を一つ下げて女子総合7位となり、悔しさをにじませた。

県立高校で教壇に立つ傍ら、トライアスロンを続けてきた。教え子や保護者からの「先生頑張って」の声の源だ。

今の目標は、米国・ハワイで開かれる長距離トライアスロンレース「アイアンマ

ン世界選手権大会」出場。マレーシアで行われる予選が10月に迫り、落ち込んでいる時間は残っていない。

「結果が出ないときを、しっかりと乗り切りたい。世界で活躍できるよう、地道に頑張る」前を見据える。なげ

