

「スービックベイ A 杯」大会レポート

<開催日：2015年4月26日 会場：フィリピン・スービック>

Athlete Works 淵上 翔子選手

<目的>

ITU ポイントの獲得。

与えられた環境下でベストパフォーマンスを発揮する力を付ける。

一年ぶりのレースなので、レースの感覚を取り戻す。

<所感>

高温多湿の厳しい環境下であったが、以前出場したアジア選手権での経験を思い出し、衛生面、時間ルール、コース等の状況に注意をしながら当日までの準備は上手く出来ていた。

スイムから第一集団でレースを展開する事を目標としていたが、第一ブイのバトルで集団を逃してしまう。

バイクではローテーションに加わっていたものの、何度か回せなかった場面があった。かなり暑さを感じていたので意識して水分を取るようにした。

ランでも水分をエイド毎に取りながら、今の力を出し切る事が出来た。

目標としていた優勝には届かなかったものの、怪我からの復帰に手応えを感じる事が出来た。

<反省点>

第一ブイに入る前にトップ集団の後ろではなく、少し力を使ってでも前にいた方が良かった。

全体的にトレーニング量の不足を感じた。

バイクは蒲郡での落車後からUターンに恐怖感が出てしまい、減速し過ぎてしまった。

スイムコースの試泳をしなかったのでブイのロープに腕を取られてしまった。

<今後の課題>

現在の課題である基礎体力をつけることと、試合数を増やし、経験を積むことを意識して、地道に練習していくことが必要だと感じた。

持っているスピードを活かし切れていないので、腰痛を改善しながらまずはトレーニングを継続出来るよう、心身共に整えることが必要だと感じた。

スイムはスピードトレーニングと実践的なトレーニングの不足を感じたので、今後はよりスピードのある実践的なトレーニングを取り入れる。

スービックベイアジアカップに出場させて頂きありがとうございました。出場に際しご協力頂きました関係者の皆様に深く御礼を申し上げます。今後ともよろしく願いいたします。

2015年4月29日

Athlete Works 淵上 翔子