

## 「第31回長井トライアスロン大会」レポート

【 開催日：2015年7月12日（日） 開催地：山形県長井市 】

### 鈴木 まさみ 選手 (NSI トライアスロンスクール/福島CTC)

#### 女子総合優勝

7月12日（日）山形県長井市で行われた第31回長井トライアスロンに出場し、女子総合優勝することができました！

まだ梅雨の時期ながらも、嬉しいことに朝から快晴。日焼けは気になりますが、やっぱりトライアスロンは太陽の下で！！

天気予報は終日「晴れ」。

Swimはプールで行われるため照り返しが強く、Bike & Runのコースには日陰がないので紫外線対策は万全に。

Athlate Xのアンダーベースとサンプロテクト50を愛用しています。

どの日焼け止めクリームも同じですが、油分があるため手に取って直接塗ると、そのあとちょっと困ることも...（ゴーグルが曇るとか）。なので、私は薄手のナイロン手袋をして日焼け止めを塗ります。ワセリンを塗るときにこの方法で塗るトライアスリートは多いと思いますが、サンスクリーンにも使えますね！

Athlate Xの日焼け止めは、塗った直後はちょっとオイリーな感じもしますが、肌になじんでしまえばサラサラになります。

そして水や汗で落ちることはなく、レース終了までしっかりと紫外線をブロックしてくれます。

紫外線による疲労はバカにできないほど大きいと聞くので、シミ・そばかす対策としてはもちろん、パフォーマンスの面から考えても日焼け止めは必須アイテムです。

梅雨も明け、いよいよ夏本番！

Athlate Xとともに、8月の大一番に向けて、しっかりトレーニングを積んでいきます！

