

# 「第19回うつくしまトライアスロン」大会レポート

【開催地：福島県会津若松市・猪苗代町 開催日：2017年8月27日】

## 鈴木 まさみ 選手

女子総合5位

8月27日(日)、福島県会津を舞台に開催された、第19回うつくしまトライアスロン in あいつ に出場しました。

年代が若い順から、3つのウェーブに分かれてスタート。スイムは猪苗代湖。浜に平行にセッティングされた直線コースを1.5往復するコース。最初は波もなくバトルもあまり無く泳ぎやすかったが、1回目の折返し後から徐々に流れが出てきた。多くの選手が浜の方に流されながら泳いでいたので、ヘッドアップしながら最短コースを泳ぐように努めた。ラストは浜に向かって泳ぐが、かなり浅めの地点までスイムで進む。その後、ビーチラン。トランジットまで300m以上はあるか？T1では脱いだウェットスーツをトラバッグにきちんとしまってお口を縛る！という作業が義務付けられているので、やや時間をロスする。女子13番手でバイクへ。

バイクは猪苗代町内を10km程度周回したのち、会津若松に向かうコース。焦らずに40km全体を見据えて冷静にペースを維持する。15kmぐらいまでは幅の狭い道路や直角コーナーが幾つかあるなど、テクニカルな部分もあるので周囲の選手の様子を見ながら接触だけはしないようにレースを進めた。

20km地点から向かい風がやや強く吹いていたが、いいペースの男子選手がいたので、ドラフィティングゾーンをしっかりとキープしながらついていく。ラスト7kmぐらいから上りや鋭角コーナーなどテクニカルなコースとなる。夏合宿での練習を思い出し、引き離されないように集中して最後までペースを保ち、T2へ。

ランのスタートは女子5番手。走り始めから身体がよく動いた。エイドではスポンジと水をとって身体を冷やし、2kmごとに水分補給をして熱中症対策とした。同じチームの男子選手と2人で引っ張り合いながら走る。おかげで集中力が途切れず、良いペースを保つことができた。ラスト2km付近で若手選手を2名捉えることができ、女子総合5位。前年よりも大幅にタイムを更新してフィニッシュ。

ロングのレースに繋がる内容の濃いレースを展開できたので、次回に生かしていきたい。

### 【AthleteXについて】

顔、首はもちろん、腕と脚にもしっかりサンプロテクトを塗って紫外線対策をしました。お陰さまでダメージなし。水にも汗にも強いアスリートエックスです。

2017年9月4日 鈴木まさみ

