

2024 ジュニア選手レース報告

長崎県トライアスロン協会所属のジュニア選手が出場した3大会の結果報告です。

(1) 第26回宮崎シーガイアトライアスロン大会2024(6月30日宮崎)

九州で唯一ジュニアの部(小学・中学)がある貴重な大会。長崎から12名がエントリーしました。



高宮怜希君が高校男子の部、椋野弥菜さんが高校女子の部で優勝しました(左の写真)。また中学女子の部では富永結衣さんが優勝しました(右下の写真)。この3人は昨年に続いて2連覇です。

小学生も3名出場し、無事完走しました。

宮崎シーガイアトライアスロンは、小学生から高校生までみ

んなで参加できるので、チームの絆を強くしてくれる貴重な大会です。





エイジのバイクを小学生がぶっちぎる



気合のバイクスタート

(2) 第7回全国高等学校トライアスロン選手権 (7月14日/東京・海の森)

スイム：500m (1周回) バイク：13.0km (3周回) ラン：3.5km (2周回)



出場資格が認定記録会22級以上、女子16人男子23人のエントリーでした。うち九州からは女子2人男子5人です。長崎県からは椋野弥菜さん(長崎北2年)、高宮怜希君(大村工業2年)、鈴山瑞稀君(長崎東1年)の3人が出場しました。

女子は5人が先行し、残り10人がバイク同時フィニッシュし、ランで6位争いをする展開。ラン勝負に強い椋野が中盤6位に上がったが最後抜かれて7位でフィニッシュ。全国大会入賞という素晴らしい結果でした。



バイクコースに向かう椋野



ラン序盤、明らかに他の選手と違う走りを見せた



男子の高宮と鈴山はスイムを好位置で終え、バイク終了まで入賞圏内だったがランで順位を落とした。鈴山はランを粘りの走りで13位フィニッシュ。全国で通用するレース展開ができたのは収穫だった。高宮は得意のランがケガのため、思うような走りができず21位と悔しい結果となった。

<椋野弥菜さん 高校選手権のレポート>

反省点・改善点

- ・スイムの時、スタートダッシュで前に出ることができず、後半たくさんの人を抜くことになった。スタートダッシュができていればもっと前のほうで上がっていたのと思った。
- ・バイクのスタートの時、飛び乗りをスムーズにできなくてかなりのロスタイムを生んでしまった。
- ・飛び降りる時、周りに人が多くてビビって、減速しすぎて、最下位になってしまった。

⇒飛び乗り、飛び降りるの強化が必要

- ・ランでは最後1キロぐらいのところ抜いた人に抜き返されてしまった。

⇒自主練する

- ・写真撮影で上手く笑えなかった。
- ・団体行動がのろくて会場につく予定の時間に遅れた。

良かったこと

- ・出場選手とたくさん話せた。
- ・バイクでローテーションができたし、声掛けができた。めっちゃ楽しかった。
- ・ランでたくさんの人を抜けた。
- ・目的をもって試合にのぞめた。(目的：ローテーションをする)

- ・チーム内でのコミュニケーションをいつもよりとれた。
 - ・レースが終わった後、一緒にローテーションをした選手にありがとうございましたと言えた。(全員ではないけど)
- 気づいたこと
- ・速い選手は行動が速い
 - ・速い選手は速い選手と会話していた
 - ・後ろから来た集団に入るためにはダンシングをするのが良い

<高宮怜希君 高校選手権のレポート>

スイム(500m) 07分07秒 12/22位

バイク(13km) 21分55秒 11/22位

ラン (3.5km) 16分49秒 21/22位

高校選手権を終えて

○良かった点

バイク 練習してきたローテーションがうまく発揮でき良い順位まで持って行くことができたことです。トランジッションはうまくできたと思います。

○課題点

スイム 最初の出だしが遅く最初から遅れをとった事です。

また前をあまり見なかった事でまっすぐ泳がずふらふらと泳ぎ無駄な距離を泳いだことです。

ラン 足のケアが足りなく走り始めた時に痛みを発症して全然走れなかった事です。

最後に

高校選手権は初めてのまともなトライアスロンのデビュー戦でしたが足の不調や慣れてないことからうまく力を発揮できず悔しい結果になったので来年は病気怪我に気をつけて調子が良い状態で出場し入賞出来るように頑張ります。

(3) 第26回 日本U19トライアスロン選手権(2024/長良川)

スイム : 0.75km (1周回) バイク : 20.0km (4周回) ラン : 5.0km (2周回)

出場資格は認定記録会 22 級以上、16 歳以上の高校生に大学 1 年生が加わり、男子 31 人女子 16 人のエントリーでした。長崎県からは椋野弥菜さん、高宮怜希君の 2 人が出場しました。男子の高宮は、スイムとバイクを上位で展開し、ランで順位を落としましたが最後まで粘り 15 位と健闘しました。女子の椋野は 16 位。バイクの集団がハイペースでついていけず、バイクの力不足が課題として残りました。



先頭を引く高宮



必死に前を追う椋野

(4) 2024 全国中学生トライアスロン大会 (第 38 回長良川国際トライアスロン大会)

スイム 375m (375m×1 周)、バイク 5km (5km×1 周)、ラン 1.25km (1.25km×1 周)

※猛暑のため、バイクとランの距離が半分に短縮

U15 日本選手権がなくなり、全国の中学生在が競う代替大会として長良川国際トライアスロン大会と同時開催されています。長崎からは鈴木瑞稀君 (長崎東 1 年～早生まれのためエントリー可) 富永結衣さん (長与第二中 2 年) 松本一郎君 (大村中 2 年) が出場しました。

男子の鈴木は男子 5 位/46 人は実力通り、できたら 3 位入賞してほしかった。松本は 31 位で無事完走。松本はシーギアが落車リタイヤだったので、完走できてよかったです。次のレースでは日頃の練習で身につけた走りを見せてください。もっと上位に行けるはずです。



バイクスタートする鈴木 (右)



バイクフィニッシュ間際の松本

入賞を狙っていた女子の富永は 7 位/24 人。得意のバイク・ランが短縮になり、富永にとっては不利な展開でした。6 位以内に京都の強豪クラブチーム



バイクフィニッシュ間際の富永

「AS 京都」の選手が 3 人立ちただけでした。

8 月、富永結衣さんは「AS 京都」の夏合宿に参加しました。質・量ともに今までにないハードな練習だったそうですが、最後までやり遂げました。これからの成長が楽しみです。



京都合宿の様子

赤いジャージが AS 京都のユニフォーム

<富永結衣さん 全国中学生大会の振り返り>

総合…7 位/25 人 スイム…7 位/25 人 バイク…10 位/25 人 ラン…5 位/25 人

私は、初めてトライアスロンの全国大会に出場し、本当にたくさんの事を学びました。

スイムでは、スタートで飛び出すことが出来たのが良かったです。その後すぐに抜かれてしまいましたが、今まではスタートで出遅れてそのままずるずる下がってしまっていたので、今回飛び出せたのは大きな成

長だと思えます。これからは、前の集団に入って戦えるような泳力を身に付けたいです。

バイクでは、2つ課題点が見つかりました。トランジッションの確認が足りなかったことと、1人で走る走力が身に付いていなかったことです。どちらも普段の練習で改善することができるので、この2つを特に意識して頑張ろうと思えます。また、今回の試合のタイムロスの主な原因はトランジッションでのもたつきだと思えます。なので、頭で考えなくてもいいくらい流れを体に覚え込ませ、同じミスを繰り返さないよう頑張ります。

ランは、自分の中ではいい走りができたと感じました。全体的な記録で見るとまだ上にいる人はたくさんいますが、いつも通りリラックスして走れたことは良かったと思えます。でも、実際ランパートでは中学生女子5位で、目標にしていた1位を獲ることは出来ませんでした。ランは私の得意種目でもあるので、次こそは1位を獲ることができるよう、さらに走りに磨きをかけたいです。

また、大会の結果とは直接関係がありませんが、強いチームを見ているとチーム内の雰囲気がとてもいい事が分かります。NJTも決して雰囲気が悪いわけではありませんが、そのようなチームと比べると少し会話ややりとりが少ないかなと感じます。なのでこれからは、チームの人ともっとたくさん会話することを意識して練習に取り組んでいきたいと思えます。

<鈴木瑞稀君 全国高校選手権・全国中学生大会を終えて>

自分の課題:スイムの準備不足や全体的なランの強化など

良かった点:バイクのドラフティングやトランジッション等が上手くできた

以上から、NJTの練習で行っているローテーションの練習やトランジッションの練習は実践で本当に役に立つことが分かりました。また、速い人は挨拶などをしっかりと見習うべきだと思えました。

ランは個人でやることが多いと思うので、自主的に練習していく事が大事だと思えます。また、これらの大会を通してトライアスロンの楽しさを今一度感じる事ができて本当に良かったです。

これからも応援されるような選手になれるよう頑張っていきたいと思えます。

<松本一郎君 全中の反省と振り返り>

・スイムで前の集団に最後までついていけず、次のバイクで前の選手を見て追いかけることができなくて、あまりタイムを伸ばすことができなかった。

・前日しかトランジッションの流れを見ていなくてランコースに入るときに逆のほうに行こうとしてしまった。

・バイクを置くところで隣のバイクのタイヤが傾いていてランシューズをとりにくかったので、今後は自分のバイクの前に置くようにする。

スイムが終わった後に前の人がいなくて焦ってしまって乗車ラインを間違えそうになったので当日のレース前にしっかり確認する。

最後のランでは前の人を抜くことができたのですこし自信がついた。

(5) 最後に

6月30日のシーガイア、7月14日の高校選手権、7月21日のU19日本選手権&全国中学と4週間に3大会の遠征。保護者の皆さまにはたいへんなご負担があったことと思えます。ご協力いただきころから感謝申し上げます。選手たちにとっては、全力で挑む試合こそが最高の練習です。この4週間で選手たちに自信と成長を与えてくれたと確信しています。

チームの先輩で佐賀国スポの長崎代表である長崎大学の寺田ひなたさんは、今も練習に参加してくれます。彼女の背中を追って、ジュニア選手たちが続々と国スポ代表として活躍する日が楽しみです。