

コーヒーブレイク



トライアスロン

会員 日向 一仁 (59 期)

トライアスロン始めました

昨年、初めてトライアスロンに挑戦し、無事完走することが出来ました。

トライアスロンといっても、競技内容はいろいろで、スイム 3800m・バイク（自転車）180km・ラン 42.195km というようなレースもあれば、私が最初に参加したスイム 750m・バイク 20km・ラン 5km というスプリント・ディスタンスと呼ばれる手軽なものもあります。

私は、これまで市民マラソンの大会に興味で参加していましたが、3種目の競技に挑戦できるトライアスロンにもずっと魅力を感じており、挑戦することにしました。

バイク

私がトライアスロンを始めるにあたって苦労したのは、ロードバイク選びでした。小柄なため、なかなか身体にあったバイクをみつけることが出来ませんでした。都内の専門店で相談しながらようやく気に入ったバイクを入手しました。ロードバイクは、普通の自転車に比べればかなりのスピードで走行することが出来るので、週末には練習と言いつつ、楽しみながら遠出をしてみたいです。

スイム

スイムは、以前からスポーツクラブや市民プールに行くと 2000m くらいは泳いでいたので、泳ぐことにあまり抵抗はありませんでした。しかし、実際に海で泳いでみると、プールのように簡単には泳げず、750m を泳ぐのも私にとっては大変でした。

海での泳ぎ方は、自己流では上達するのは難しい

と思い、トライアスロンのスイムの練習会に参加しています。週 1 回、仕事に行く前の朝 7 時から、20 名ほどで励まし合いながら続けています。都内では、このような練習会がいくつか行われております。

ラン

ランニングは、毎週末に 10km から 20km ほどを走っています。

私は、将来的にはアイアンマンレースにも挑戦したいと考えていますが、このレースはスイム、バイクをこなした後に、フルマラソンの距離を走らなければなりません。そのため、市民マラソンに参加するときは、3 時間台で走ることを目標にし頑張っています。

これから

国内の大会では、宮古島、石垣島、佐渡などが有名ですが、私は、来年の石垣島（スイム 1500m・バイク 40km・ラン 10km）の大会を完走することを今の目標にしています。その次にはさらに距離が長いレースに挑戦していきたいと思っています。

トライアスロンは単独競技なので、当初は練習も 1 人でやるのが当たり前のように感じていましたが、最近は仲間も増え、お互い良い刺激を受けながら練習し、トライアスロンの先輩の弁護士の方々のブログや Twitter の練習内容を参考にして自分の練習メニューを考えています。日常業務の中で練習時間を確保するのは大変ですが、自己管理と集中力の鍛錬にもなっているようです。トライアスロンは競技年齢も長いので、長く続けて自分を鍛え続けていこうと思います。