

# TETSUJIN 皆生通信

NO. 36 和田 正志

皆生トライアスロン大会事務局より 2 通のメールが届きました。膝痛が走るときだけでなく自転車に乗っているときも生じるようになり寒さも手伝って練習に対してやる気が上がらない状態が続いていましたが気持ちが上向いてきました。

昨年、リタイヤした反省を活かしてリベンジに向けて頑張りたいと思います。  
2 通のメールを紹介します。モチベーション向上に繋がれば！

日付 2024/1/26

◆◆◆◆◆ TETSUJIN 皆生通信 ◆◆◆◆◆

大会主催者初のメールマガジン Vol. 165

Web site <http://www.kaike-triathlon.com>

◆◆管理人のつぶやき◆◆

遅ればせながら、明けましておめでとうございます。今年も皆生大会共々メルマガもよろしくお願ひします。

年明け早々、北陸地方では地震が発生してしまいました。被害に遭われた皆様に心からお見舞い申し上げますとともに一日でも早くインフラが復旧し再出発の準備が整うことを祈っています。  
トライアスリートの皆様においては新しい年を迎え今シーズンに向けて気持ちを新たにトレーニングをスタートされていることと思います。

当地では、先日恒例となっている皆生海岸での「WINTER SWIMMING in KAIKE」が開催され小学校低学年から 73 歳まで多くの参加者が厳寒の日本海に飛び込み一年の健康と活躍を祈りました。

今年で 42 回目を迎える皆生大会も既に水面下で準備が進められており、2 月 2 日には皆生トライアスロン協会の総会が開催され、承認されれば正式に今年の大会がスタートします。

コロナ禍を経て昨年ほぼフルスペックの大会に復活することができましたが、猛暑により 41 回大会は完走率が 70% を切り 300 名以上ものリタイヤが発生する厳しいレースとなりました。様々な原因が考えられますが、その中でも大きな要因として次の 2 つがあげられると思います。

## ?異常な高温

当日の最高気温は 37 度。過去には 36 度を超す大会も何回かありましたが特筆すべきは 35 度以上の高温状態が午前 10 時から午後 4 時に渡って長時間続いたこと。例年であれば 3~4 時間ほどで気温はピークアウトしていた気温がずっと続きました。またスタート時には既に 30 度を超していましたので過去に比を見ない高温下でのレースとなり、バイクパートでは早くも 181 名と過去最多のリタイヤが出ることとなりました。

## ?大会中止によるトレーニング機会の減少

コロナ禍によりほぼ 3 年間殆どの大会が中止を余儀なくされました。この間、選手は大会に向けたトレーニング量が大幅に減ってしまいました。

年に数回のレースを経験することで完走するためのベースが身体に蓄積されていくのですが、複数年に渡りこのベース構築の機会が無くなってしまったことは大きなマイナスとなったのは間違いないことと思います。またトレーニング量と同時に高温下でのレースに対応した暑熱順化トレーニングも不可欠な要素となります。

コロナ後の安全対策で大会運営方法の変更などでも影響を与えた部分もあったと考えられますが、今年の大会はそうしたコロナによる配慮は不要と想定できますのでスイムスタートなど本来の形式でのレースができると考えています。

またバイクコースも選手の安全性を考慮して一部変更を予定します。

昨年の大会で残念ながらフィニッシュラインを超えることができなかった皆さんには是非、リベンジをしていただきたいと願っています。

詳細については2月2日の総会終了後、改めてご連絡いたします。

因みに開催日は例年通り海の日の前日、7月14日を予定しています。

選手募集は3月1日開始予定です。

また今回、皆生大会公式HPをリニューアルしました。公開開始は1月末を予定しています。

一新したホームページをご期待ください。

それでは42回大会に向けてカウントダウン開始です！！

日付 2024/2/26

◆◆◆◆ TETSUJIN 皆生通信 ◆◆◆◆

大会主催者初のメールマガジン Vol.166

Web site <http://www.kaike-triathlon.com>

◆◆管理人のつぶやき◆◆

3月1日より第42回大会の選手受付が開始されます！！

暖冬傾向とはいえ、春を思わせる日が続いたかと思ったら急に真冬に逆戻りしたかのような寒気がやってきたりと寒暖差の大きな日が続いています。

皆さんトレーニングは順調に進んでいますか？

気がつけば2月も終わろうとしています。

いよいよ今年の大会の選手受付が3月1日から始まります。

昨年の大会ではスイムはコロナ禍で3年間本格的なレースが行われなかった為、スタート直後の混乱を避けるために2ウェーブでのスイムスタートとなりましたが今年は従来通りの一斉スタートに戻ります。

またバイクコースでは交通渋滞や危険箇所を回避するために一部コース変更が行われます。変更箇所については、改めて情報配信します。

また、5月4日には恒例となっている皆生バイクコースを使った「2024 バイクカーニバル」を開催しますので、実際にコースを確認することができますので是非参加してみてください。

2024 バイクカーニバル→ <http://www.tottori-ta.com/31/17558.html>

昨年は猛暑により 300 名を超すリタイヤ者が出て完走率が過去最低の 7 割を切ってしまいました。「灼熱の皆生」と言われてきましたが、正にそれを象徴するコンディションでのレースとなりました。

今年も高温下でのレースが予想されます。

選手の皆さんにはスイム、バイク、ランの競技力だけでなく暑さへの対策も怠りなく、暑熱馴化をしっかりと行うことにより身体へのダメージを最小限にするよう努めてください。

リタイヤされた皆さんには是非、今年の無念を晴らしていただき聖地皆生で「鉄人」の称号を手にしてください。

皆さんのチャレンジお待ちしております！

■選手受付期間 3月1日（金）～3月31日

その他詳細については皆生大会ホームページでご確認ください。

<https://www.kaike-triathlon.com/>

パートナー募集中！

皆生大会をサポートしていただけるパートナーを募集しています。

聖地皆生の想いをともに支えてください。

お申込は大会事務局へ

全日本トライアスロン皆生大会本部

〒683-0001 鳥取県米子市皆生温泉 3 丁目 1 番 1 号

TEL 0859-34-2819 / FAX 0859-22-7