

# 2025 日本エイジグループ選手権 トライアスロン競技

森川 泰宏

2025年11月8~9日に宮崎県 みやざき臨海公園特設会場にて開催された

日本エイジグループ選手権のスタンダードディスタンス(SD)に初出場してきた

・町田市トライアスロン連合からは男子2名(SD1名・SP1名)、女子1名(SD1名)の出場

・SD距離:スイム1.5km、バイク40km、10km、合計51.5km

・SP距離:スイム0.75km、バイク20km、5km、合計25.75km

・気温23.3°C、水温18.8°C(ウェットスーツ着用義務)、風速2~6m/sec、天候雨のち晴れ

時系列形式にてまとめた

最後まで読んでいただけすると幸いである

11月8日

PM9:30~11:30

羽田空港にはどう見ても大きな自転車の納められたケースをもったトライアスリートが散見された

皆向かう先は同じである

「宮崎空港」

宮崎空港に着くと同じ便に乗っていた町トラメンバーと偶然出会い行動を共にした

他にも知り合いのトライアスリートと出会い記念撮影

空港の外に出れば眼前にはヤシの木

街路樹がヤシの木であった

そして開口一番が「暑い」

まさに東京都とは気温が違う南国であった

11月なのに夜はノースリーブと半ズボンで出歩いている人がいるほどである



PM13:00~16:00

受付、支給物配布、メカニックサービス

事前にメールにて送られてきた競技説明動画を視聴し

Webテストに合格すると手に入るQRコードを提示する

この日はエリート選手達のバイク試走、スイム試泳を見れ気持ちが高鳴るのを覚えたが

噂通りの波のうねるスイムコースを目の当たりにしスイムが苦手の私は絶望する

PM16:00～21:00

ホテルに到着しバイク組立開始

その後はホテルから歩いて10分の美味しいと評判の「チキン南蛮おぐら本店」を堪能

行列が絶えず続き並び待つこと約10分

チキン南蛮定食とご対面

学生体育会系好みのボリュームではあったがトライアスリートには無問題である

ペロッと完食し夜の宮崎市中心街を散策

明日のスタートがAM11:30分とあってかなり心の余裕がとれる前日であった



11月9日

AM8:00～9:00

男子エリート選手のスタート時間に合わせてレンタカーにて駐車場へ入り観戦を楽しむ

親交のあるエリート選手への応援にも熱が入りそのパワーをもらう私

その後バイクを組み立ててウォーミングアップ開始



AM10:00～11:00

女子エリート選手のスタート時間ではあるがエイジ用トランジッションOPEN  
知り合いの全国のトライアスリートと出会い健闘を誓いあう  
何がいつもと違うか  
それはエイジランキングのシングルランカーしかいないことである

出場条件は下記の2通り

NCS(ナショナルチャンピオンシップシリーズ)対象大会において

- ①各年代1位(横浜大会のみ1～3位)
- ②9月末日時点での各年代エイジランキング10位以内  
と狭き門であるが憧れでもある大会  
正直私も7年の歳月を費やした  
バイクセット時から胸の高鳴りが止まらない



AM11:30～14:30

SD→SPと競技開始

最終戦は獲得ポイントが1100点といつもより100点多い  
ゆえに同年代1位の選手にどれだけ離されず食らいつけるかが高得点獲得の要となる  
まさにランキングが入れ替わる可能性が高い最終決戦である

スイムスタート

750mを2周回するスイムコース

各年代カテゴリー毎の一斉スタート

前日よりは海の条件は良くなつたがそれでもやはり波は高い

加えて潮がうねり流される

ヘッドアップを適時行う

やはりエイジシングルランカーしかいない

スイムの苦手な私は一人旅となるがそれが功を奏した

誰にも邪魔されることなく「Avg1分43秒/100m」で進み1500mを26分51秒で完泳



### バイクスタート

高速道路を利用した延々と続く海岸の直線コース20kmを2往復するバイクコース

ゆえに行きと戻りの10kmで風向きが反転するコース

風速は6m/secもあった

しかし片道10kmもあるので他の選手と交錯する危険性がほぼない

エアロポジションをとり続けることができ淡々とペダルを踏みランに脚を残すことを考えた

「Avg時速34.6km/h」で40kmを69分48秒で走破



### ランスタート

公園内を走り海岸を眺めることのできる美しいランコース

1周回2.5kmを4周回

エイドステーションは1周回に3ヶ所

11月なのに暑い

まさに南国である

日差しが照り付け容赦なく体力を奪いに来る

しかしバイク得意のランのために脚を残したのが正解であった

快調に「Avg4分07秒/km」で10kmを41分14秒で走りゴール



パーソナルベストの更新である

正式タイム2時間21分31秒

総合98位

45-49男子10位

目標としていた2時間20分切りは叶わなかったが満足のいく結果であった

そして感じたこと

まだ成長できる

同年代エイジトップ選手との違い

圧倒的なバイクでの力量である

同年代のエイジトップともなると「Avg41km/h」で40kmを59分で走破している

何をどうすればどうやればと考えると楽しくなってくる

まさにトライアスロンは考えるスポーツであると共に生涯スポーツであると実感する



共にトライアスロンコーチ1を学んだ同期生 今期で引退する高橋侑子選手と記念撮影

PM19:30～21:30

お待ちかねのビール解禁日である

宮崎名物「地鶏の炭火焼」に舌鼓を打ちつつビールを胃に流し込む

最強である

会場で知り合ったトライアスリートも同席し話す内容はトライアスロンのことばかり

「トライアスロンに年齢の垣根はありません」

あっという間に夜も更け解散である



11月10日

AM11:00

自転車を予約通り復路にてホテルから自宅への集荷をすませレンタカーにて「青島」へ観光に行く  
前日の靴擦れが激痛を呼ぶ

エリートでもないんだから来年からは靴下を履いてランスタートする決意をした今日

宮崎県庁付近のホテルから車で約40分

美しいの一言であった



PM16:50

宮崎空港から羽田空港へ帰路につく

私の考えではあるが

本大会に出場する場合はレンタカーを利用することをおすすめする

予約したレンタカー店が空港入口まで送迎をしてくれるのすごく便利である

また空港から会場までは約5~7kmの距離がある

そして会場から宮崎市中心街に多いホテルまでも同等の距離がある

東京や神奈川と違い道も広く車も少ない

観光するのにも車は大変便利である

来年はもう1日多く泊まり遠くまで出かけてみようと思う

と来年も出場できるかわからないのに出場する気で観光計画を立てている私

帰路の飛行機内で年間エイジランキングが更新された

私の順位が7位から6位に上がった

45-49男子の部で年間ランキング6位入賞が決まった

何とも私にうれしい情報と共に報告をまとめる

それから共に出場した町トラメンバーの雄姿もどうぞご覧あれ

中山 蒼(SP出場) 年間エイジランキング13位



秋山 恵美(SD出場) 年間エイジランキングチャンピオン

