2026年4月・5月 レース活動報告書

石垣島トライアスロン大会／世界トライアスロンシリーズ横浜大会

平素より温かいご支援を賜り、誠にありがとうございます。
プロトライアスリート／プロメンタルコーチ福元テツローです。

2026年4月12日に**石垣島トライアスロン大会**、ならびに2026年5月17日に世界**トライアスロンシリーズ横浜大会・エイジグループ スプリント**に出場いたしましたので、ご報告申し上げます。

今回の2大会を通じて、改めて強く感じたことがあります。
それは、年齢を重ねるほど・・・昨年は故障・体調不良で苦労しました。競技上の条件は厳しくなる一方ですが、そこに言い訳を置かず、むしろその現実を現実逃避し超えていく姿こそが、私自身の活動価値である！ということです。

石垣島では50-54歳男子カテゴリーで**2位**、横浜大会ではスプリント・M50-59カテゴリーで**1位**となることができました。石垣島大会はスタンダード部門でスイム1.5km・バイク40km・ラン10kmで実施され、 横浜大会はスプリント部門でスイム0.75km・バイク20km・ラン5kmで実施されています。

石垣島レース所感

今大会は、カテゴリー内でも年齢的に上限に近い立場での挑戦となりました。
昨年は表彰台に立つことができたものの、悔しさも残る結果でした。今年はその悔しさを次への力に変え、改めて自分自身の可能性を信じてスタートラインに立ちました。

レース中、苦しくなりペースが緩みそうになる場面では、自然と「あきらめない」という言葉を口ずさんでいました。
その言葉が集中力を戻し、最後まで気持ちを切らさずに進む力になりました。

現実を受け入れながらも、現実に支配されない。
年齢や条件を言い訳にせず、「あきらめなければ夢100%」を競技の場で体現するレースとなりました。

横浜レース所感

5 月はスプリント月間として、横浜大会と大阪城大会に挑戦する流れの中での出場でした。スプリントは短時間で限界近くまで動きを引き上げる種目であり、フィニッシュ時には身体の限界を感じる厳しいレースとなりました。それでも、横浜大会では年代別で 1 位となり、スプリントカテゴリーにおいて大きな成果を残すことができました。
また、自分自身がメンタルトレーナーとして伝えている「予祝」や「メンタルスキル」を、言葉だけでなく実践の場で体現できたことに大きな意味があります。

昨年後半は表彰台から遠ざかり、アスリートとしての底を感じプロ引退も考える時期がありました。しかし、苦しい時期こそ次の飛躍の準備期間であり、「この振り幅は必ず良い方へ振れる！」と確信を持って耐え、乗り越えてきました。

今回の結果は、競技成績だけでなく、メンタルスキルの有効性を自らの身体と結果で示す機会となりました。

今回の 2 大会を通じてお伝えしたいこと

私は年齢という現実を無視しているわけではありません。むしろ、現実を誰よりも受け入れています。しかし、現実を受け入れることと、現実に負けることは違います。
年齢が上がれば、回復力、スピード、筋力、瞬発力において不利になることは事実です。
それでも私は、その不利を言い訳にするのではなく、挑戦する姿で証明していきます。

私が皆様にお約束したいことは、単に結果を出すことだけではありません。

・一番不利に見える条件の中でも、挑戦をやめないこと。
・年齢を理由に夢を小さくしないこと。
・応援者皆様の看板を背負い、競技と人生の両方で前向きな価値を届け続けること。

この姿勢こそが、私の活動の中心です。

今後の挑戦

次戦は、5 月 31 日開催予定の**大阪城トライアスロン**です。石垣島、横浜と続いた良い流れを、次の挑戦にもつなげてまいります。また、スタンダードとスプリントの両カテゴリーにおいて、シーズンの終わりの日本選手権。また権利獲得後の世界選手権ではどちらで勝負していくかを見極めながら、今シーズンの挑戦を継続していきます。

競技者として、そしてメンタルトレーナーとして、
「挑戦する大人の姿」
「年齢を超えて夢を追う姿」
「支えてくださる皆様とともに前進する姿」
を、これからも結果と行動で示してまいります。

御礼

　挑戦を継続できているのは、日頃より応援・ご支援くださる皆様のおかげです。
レース会場での挑戦、SNS での発信、地域活動、講演、メンタルトレーニング活動を通じて、皆様のご支援がより多くの方に届くよう、今後も誠実に活動してまいります。

　引き続き、福元テツローの挑戦を何卒よろしくお願い申し上げます。

福元テツロー
プロトライアスリート／プロメンタルコーチ
「あきらめなければ夢 100%」











