レース報告書（6月）

福元テツロー 2026 年 6 月 （3 大会報告）

1. 報告対象大会

- 大阪城トライアスロン 2026／5月31日（日）
- 第 13 回愛南町いやしの郷トライアスロン大会 2026／6月13日（土）
- 福山かわまちトライアスロン 2026／6月21日（日）

2026 年 5 月末から 6 月の 1 ヶ月でスプリント、スタンダード、地元大会と続く 3 大会に出場しました。大阪城では総合 4 位・年代別 1 位、愛南町では総合13位・年代別 1 位、福山かわまちでは総合 16 位・年代別 5 位という結果でした。

特に大阪城と愛南町では、日本選手権出場に向けた大きなポイントを獲得することができました。一方で、地元福山かわまちでは、バイク終了時までは上位で展開しながらも、ランで順位を落とす悔しい内容となりました。

---

2. 大会別結果

① 大阪城トライアスロン 2026

項目	内容
開催日	2026 年 5 月 31 日
開催地	大阪城公園および周辺特設コース
種目	スプリント
距離	スイム 750m／バイク 20km／ラン 5km
総合順位	4 位
年代別順位	50-54 歳男子 1 位
総合記録	1:06:23



所感

大阪城トライアスロンは、スプリント特有の非常に高い強度が求められるレースでした。
レース後は、起き上がれないほど出し切った内容で、わずか 1 時間少々の競技時間でありながら、肉体的にも精神的にも非常に厳しい戦いとなりました。

結果は総合 4 位、年代別 1 位。
総合表彰は 3 位までという中で、あと一歩届かなかった悔しさもありますが、日本選手権出場に向けたポイント獲得という意味では、確かな成果を残すことができました。

スプリントは応援に反応する余裕もないほどのスピードレースです。それでも、沿道や関係者の声援が最後まで力になりました。
横浜大会、大阪城大会と続けて結果を残せたことで、6 月以降のスタンダードシーズンに向けて大きな弾みとなりました。

---

② 第 13 回愛南町いやしの郷トライアスロン大会 2026

項目	内容
開催日	2026 年 6 月 6 日
開催地	愛媛県南宇和郡愛南町西海地域
種目	スタンダード
距離	スイム 1.5km／バイク 40km／ラン 10km
総合順位	12 位 ※本人投稿より
年代別順位	50-54 歳男子 1 位
備考	11 月の日本選手権出場権獲得につながる結果



所感

愛南町大会は、レース前に宇和島市と愛南町の小中学校で講演を4校で行った後の出場となりました。子どもたちに伝えたメンタルスキル、夢や目標に向かう姿勢を、今度は自分自身がレースで示す。その意味でも、とても大きな責任と想いを持って臨んだ大会でした。

同年代カテゴリーには多くの強豪選手が集まり、まさに「この年代の選手権」と感じるほどでした。
その中で、年代別 1 位を獲得できたことは、正直に言えば大きな安堵がありました。

沿道では、講演で出会った子どもたちが名前を呼んで応援してくれました。子どもたちに、大人が本氣で挑戦する姿を見せたい。その想いが、苦しい場面で背中を押してくれました。

愛南町大会は、町全体で作り上げる温かさのある大会です。レースだけでなく、前日のレセプションや地域の皆さまの歓迎にも大きな力をいただきました。
愛南町の皆さま、大会関係者の皆さま、応援してくださった皆さまに心より感謝申し上げます。

---

③ 福山かわまちトライアスロン 2026



項目	内容
開催日	2026 年 6 月 21 日
開催地	広島県福山市　芦田川かわまち広場周辺
種目	スタンダード
距離	スイム 2km／バイク 40km／ラン 20km
総合順位	16 位
年代別順位	50-54 歳男子　5 位
総合記録	2:26:48

所感

福山かわまちトライアスロンは、地元での大会でした。
地元だからこそ、多くの人に応援していただき、関係者や仲間とのつながりを強く感じる一日となりました。

一方で、競技結果としては悔しさの残る内容でした。
バイク終了時まではカテゴリー上位で展開できていたものの、ランで大きく順位を落とし、最終的には年代別 5 位。自分にとって一番避けたい展開となりました。原因としては、レース期にトレーニングの質を上げすぎたことが大きかったと感じています。身体が十分に回復しきらないままレースを迎えたことで、最後のランに余力を残すことができませんでした。

地元大会だからこそ、結果を出したかった。その想いが強かっただけに、ゴール後は悔しさと申し訳なさもありました。それでも、福山の町、仲間、応援してくださる皆さまのために、最後まで全力を尽くしました。人生もトライアスロンも、思い通りにいかないことが起こります。大切なのは、今できることに向き合い、感謝し、あきらめずにゴールへ向かうこと。
今回の悔しさを、次のレースへの改善材料に変えていきます。

3. 三大会を通じた総括

5 月末の大阪城では、スプリントレースに必要な高強度への対応力を示すことができました。
6 月初旬の愛南町では、スタンダードレースで年代別 1 位を獲得し、日本選手権につながる大きな結果を残すことができました。

一方で、6 月下旬の福山かわまちでは、バイクまでは良い展開を作りながらも、ランで失速する課題が明確になりました。
特に、レース直前期のトレーニング負荷、疲労管理、ランに余力を残すレース設計は、今後の重要な改善点です。

今回の 3 大会は、結果だけを見れば、勝てたレースと悔しいレースの両方がありました。
しかし、どの大会も共通していたのは、応援してくださる方々の存在が大きな力になったということです。

子どもたちに見せたい大人の本氣。
支えてくださる方々への感謝。
そして、どんな展開でもあきらめずにゴールへ向かう姿勢。

この 3 大会で得た成果と課題を、次のレース、日本選手権、そして今後の競技活動につなげていきます。

---

4. 今後の改善課題

- レース直前期のトレーニング強度を上げすぎない
- バイク後半からラン序盤への移行をより丁寧に設計する
- ランで失速しないための疲労管理と補給戦略を見直す
- 地元大会では、関係者対応と競技集中のバランスを事前に整える
- スプリントとスタンダードで求められる身体の使い方を明確に分ける

---

5. 感謝

各大会を開催してくださった主催者、運営スタッフ、ボランティアの皆さま、地域の皆さまに心より感謝申し上げます。
また、日頃より応援・サポートしてくださるスポンサー、サプライヤー、治療・トレーニング関係者、家族、仲間の皆さまにも深く感謝いたします。

結果が出た大会も、悔しさが残った大会も、すべて次への力に変えていきます。
これからも、感謝し、あきらめず、挑戦を続けます。

プロフェッショナルトライアスリート＆メンタルコーチ
福元テツロー











