- e a t u r e



トライアスリート 武田 正俊***

押さえたい!

トライアスリートからのアドバイス

ここでは、武田さんがオススメするパースで始める"ビギナー向け<mark>"トラ</mark>イア スロンの練習方法を紹介します。

「パースは、日本やオーストラ リア他都市に比べ、トライアス ロンをするのに非常に良い環境 だと言えます。海で泳ぎ、自然 を感じながらバイクやランニン グをすることができます」



その1

「仕事をしながらだと、時間を調整する のはなかなか難しいと思います。毎日3 種目をやるのではなく、例えば週2~3 回はスイム、休日はバイク、残りの日に ランニングというようにバランスよく練 習するのがベストだと思います」

その2

MANAGEMENT

【タイム

マネジメント】

「私は、毎日の練習でも、その日の体調 や体重を記録として日誌に付けていま す。レースも出場したら、毎回レース 日誌を付け、前回との比較をして改善 点を探します。これはレースの一貫で あり、記録を取ることは私の習慣です ね。数字で変化が見え、目標も立てや すくなるので、トライアスロンを楽し くできるようになると思います」



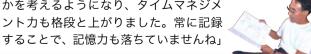
毎日、日誌は

その3

「パースで行なわれるレースは、大体午前7時頃からス タートと朝が早いのですが、日本では開始時間が遅く、 10 時から始まるレースもあります。その意味では、レー スが終わった後もその日1日は時間に余裕があるので、 タイムマネジメントがしやすいですね」

【武田ポイント】

「トライアスロンを始めて、レースに参加する度に私のメ ンタルは強くなり、ポジティブになりました。空いた時 間をどう自分の体力向上のために使える かを考えるようになり、タイムマネジメ





その1

「最低週2、3回は、定期的 にスイムの練習をしましょう」

その2

「レース本番は自然環境の 中で泳ぐことになるので、 プールではなく週に1回は 海で泳ぐようにしましょう」



「シャークネットが完備さ れているビーチで泳ぐのも 安心して練習できます」



このマシンで肩や

腕の筋肉を鍛えて

います。

【武田ポイント】

「私は、体脂肪がずっと5%未満です。皮下脂肪がない ので、水温が低いところで長時間泳ぐと、すぐに体の 芯まで冷えてしまいます。その環境に慣れるために、 シャワーは1年中真水で浴びています。今でも、どう やって1秒を縮めてレースに勝つか、照準をそこに合 わせて生活しています。ただ、趣味としてな のか競技としてやるのかは、ご自身の 自由です。トライアスロンの大会 には、どちらのスタイルでも 参加できます」