



トライアスリート  
武田 正俊さん

押さえない!

# 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ペースで始める“ビギナー向け”トライアスロンの練習方法を紹介します。

「ペースは、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」



このマシンで肩や腕の筋肉を鍛えています。



## 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

「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めるようになると思います」

毎日、日誌はつけています。



## その3

「ペ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、タイムマネジメント力も格段と上がりました。常に記録することで、記憶力も落ちていませんね」



## 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」

## その3

「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」



過去の大会で獲得した数え切れないメダル。

## 【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」

