



■ 大会前に試しておくこと — 補給食編 —

■ 補給食・ドリンクの必要性

トライアスロンは大量のエネルギーと水分を必要とします。そのため、運動中の補給がとても重要です。ランはエイドステーションで補給できますが、バイクはそうとも限りません。**バイク競技ではエイドステーションがない大会もあります。**バイク競技での補給は、バイクへ専用のドリンクボトルを設置するなど、自分自身で用意することをお奨めします。ペットボトルは、安全の観点から、一般的に使用禁止となっていますので注意してください。



■ 参考画像①



■ 参考画像②

■ ドリンク選びのポイント

どういドリンクが良いのか・・・大会に初めて参加される方は悩むところです。できれば、**水ではなく、スポーツドリンク**にすることをお奨めします。水だけの場合、吸収が悪く、電解質不足による痙攣の原因にもなります。

次に、スポーツドリンクを選ぶ基準ですが、成分・効能に加え、**味も大切**です。炎天下のレースではドリンクが温くなることも多く、レースで疲労を抱えた状況で、口に合わない温いドリンクを飲むのは苦痛です。それにより、体調不良を起こす人もいます。効果、効能、味・・・自分自身に合ったものを選ぶようにしましょう。

■ 補給食選びのポイント

補給食はエネルギーを補給することが目的なのでカロリーが多いことも一つの目安になります。また、**パッケージから出しやすいかどうか、携帯しやすいかどうか**も重要です。

一般的に補給食で多いのが、ジェル状タイプ、ゼリータイプの飲料ですが、これについては個人差がありますので、あくまでも参考にし、自分自身に合ったものを選ぶようにしましょう。

安全のためにも、レース前には、実際に補給食を摂る練習をしましょう。また、食べかすは道路に投げ捨てないようにしましょう。

※**競技中の補給食について、家族や友人からの差し入れは認められません。**



■ 参考画像



■ 大会前に試しておくこと — グッズ編 —

シューズの靴擦れ

レース中に靴擦れを起こすと、とても辛いです。レースで使用するシューズとソックスで事前に練習を行い、靴擦れが起こらないかチェックしましょう。もし靴擦れが起こる場合は、ソックスやシューズの選択を再検討したほうが良いかもしれません。

靴擦れの防止や、靴擦れが起きてしまった場合、ワセリンを塗ることがあります。ワセリンを塗る場合、トランジションで靴下をはく際に塗ります。

そもそも、靴下は履くべきか？

例えば、ショートディスタンスでタイムを狙う人は靴下を履く人が少ないです。（ミドルからロングの距離になると履く人が多くなります）。これはトランジット時間短縮が目的ですが、代わりに靴擦れを起こしやすいというリスクを伴います。初めて参加される方は慎重に検討してください。

ウェアの締めつけ・擦れ

ウェアの縫い目などが肌に触れ、擦れて痛くなることがあります。**短時間の練習ではわからないので、一度、長時間使って練習をしてみましょう。**バイクの場合は股擦れ、ランの場合は乳首が擦れて痛くなる人も多くなります。どうしても擦れるところにはワセリンを塗るか、テープを貼るなどして保護します。

また、最近はフィット感の強いウェアが多いので、締め付けを感じるかどうか、苦しくないかチェックしておくが良いです。

ウェットスーツの締めつけ・擦れ・脱ぐ練習

ウェットスーツの擦れは、実際に海で泳いで確認することをお奨めします。海水の影響だと思われませんが、プールでは平気でも、海だと擦れて痛みを伴う場合があります。どうしても海で泳いでテストできない場合は、ウェットスーツの境界部分で肌と直接触れるところ（首・肩周り）にワセリンを塗るなどして予防することをお奨めします。

また、破れている箇所のチェックと、締めつけ具合のチェックも忘れずに行ってください。締め付けがきつすぎると、呼吸が苦しかったり泳ぎにくかったりします。逆に、緩すぎても水が入ってきて泳ぎにくくなります。ウェットスーツは必ず自分自身の体型に合ったものを着用するようにしてください。

ウェットスーツに関して、もう一つ大切なことは、脱ぐ練習です。スイムから上がったあとは、疲労している思うように脱ぐことができません。濡れた状態で脱ぐ練習をして、コツを掴んでおく疲れれていてもスムーズに脱ぐことができます。

補給食の携帯方法

ランでは補給食をポケットに入れて走ると揺れて走りにくくなります。揺れがひどい場合、走る時にストレスを感じます。ポケットではなくウェアの袖に挟んだり、専用のベルトを着けたりと、方法は色々あるので、ベストな携帯の方法を検討してください。

バイクの場合はウェアのポケットに入れるなど、自分なりに色々試して、ストレスのない運用方法を探してみてください。

(P.10参考画像参照)

タイヤの慣らし走行

もし、レースに向けてタイヤを新品に交換したら、事前に100km程度、慣らし走行をしておきましょう。

新品タイヤは表面に離型材が残っていることがあります。これがグリップの低下につながります。慣らし走行で離型材を剥がしてベストな状態にしておいた方が安心です。

新品のタイヤは折りたたまれて売られているため、クセがついています。空気圧を入れて置いて、クセをできるだけ取り除いておきましょう。



■ 大会出発前の荷物準備

事前準備はとても大切です。初めての大会で緊張していると思います。少しでも不安を取り除き、レースに集中するためにも、しっかり準備しましょう。自分なりの持ち物チェックリストを用意しておくといいです！

■ チェックリストを活用する

チェックリストを作っておくと、うっかり忘れることが減るだけでなく、“何をを用意するのかを思い出す”、というストレスからも開放されます。当日、落ち着いてレースに挑むためにも、事前準備はしっかり行いましょう。また、トライアスロンに関するウェブサイトには、チェックリストが掲載されているサイトもあります。こういった専門サイトを参考にするのも良いです。

★ 持ち物の一例 たとえば・・・

- | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ウェットスーツ | <input type="checkbox"/> 水着 | <input type="checkbox"/> スイムキャップ | <input type="checkbox"/> ゴーグル | <input type="checkbox"/> ゴーグル曇り止め |
| <input type="checkbox"/> バイク | <input type="checkbox"/> ランシューズ | <input type="checkbox"/> バイクシューズ | <input type="checkbox"/> サイクルコンピューター | <input type="checkbox"/> ドリンクボトル |
| <input type="checkbox"/> パンク修理キット | <input type="checkbox"/> バイクウェア | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> レース用靴下 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> ドリンク | <input type="checkbox"/> レース用ウェア | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 帽子（サンバイザー） |
| <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト | <input type="checkbox"/> ワセリン | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・絆創膏など | | | | |

など……これは、あくまでも一例です。