

# Consulting for Japan Triathlon Magazine

## How to do Fast transitions

### 速攻・快適トランジション術

#### ●サプリメント



5t・5地でもサプリメントを利用する選手はバイク、ランを通して多い。固形物より、消化吸収に時間がかからずある程度のカロリーもあり、息が上がっても飲み込みやすいジェル系の物が圧倒的に多い。最も少ないでジェル1個をバイクのトップチューブやハンドルにテープでとめたり、ランは手で持ったり、ゼッケンホルダーに付けている選手が多かった。



ジェルをサンバイザーに貼り付けるユニークな手法をとっているのはすでにアテネ五輪出場を決めている19歳の新鋭マキシム・シア選手（オーストラリア）。両手でバイザーとジェルをつかむ手間を省くための手段。一瞬たりとも無駄にしないトップ選手ならではの工夫。

#### ●ワセリンを足首に塗る

ウエットスリーブを着るときは摩擦を心配するとき脱ぎやすいように予め防止にワセリンを首や袖に塗るが、足首にワセリンをたくわっておくワセリンはトランジションを素早く行う役目も果たす。ウエットスリーブから脱ぐことができる。



※写真はエインのときのものです



#### ●ストラップが抜けない工夫

バイクシューズも履きやすいようにペロを広げておかなければならないが、広げ過ぎるとストラップが留め金から外れてしまうことがある。一旦ストラップを外れると非常にやっかい。それを防止するため写真Aのようにストラップの先端に安全ピンを通しておくといい。安全ピンのほかにマジックテープになっているストラップの先端を少しだけシューズの本体につけておく方法もある（写真B）。



#### ●最初は踵で乗り始める

バイクシューズをペダルにつけたままバイクに飛び乗る場合、両足でシューズを踏んつけたらそのままトップスปีドに乗るまで加速し、加速してから片方のシューズを履く。履いている間はスปีドが落ちるので、片方を履いたら再び加速するので、片方に乗らないうちにシューズを履き始めるとフワフワして転倒やほかの選手と接触する恐れがあるので、必ず加速して前方を確認し左から履こう。