

2020年12月のIM西オーストラリアで、KONAスロットを獲得します！

その第1ステップとして、2018年秋から冬にかけては、R-bodyで特に股関節まわりの可動域と肩甲骨の柔軟性を高め、スムーズな動きとケガをしないカラダづくりに取り組みます。
 スイムはAQUA LABで水の抵抗を減らし効率の良いフォームに改善。
 バイクはローラー台、実走に加え、これまでのサーキットトレーニングでテクニックと一定時間を目標パワーでペダリングできる持久力を身につける。
 ランはスイム同様フォームを見直し、SSLでさらに心肺機能を高めインターバルトレーニングでスピードアップ、距離走やフルマラソンで持久力をアップさせます。
 2019年の初戦は、腕試しのつもりでIMニュージーランドでスイム1：35、バイク6：20、ラン4：45、トータル12時間40分を目標にゴールします。

	2018年	スイム			バイク		ラン		フィジカル	
		レース名/ フィニッシュタイム	レースペース/ タイム	コナチャレ計測/ トレーニングペース	レースペース/ タイム	FTP /レース平均	レースペース/ タイム	コナチャレ計測/ トレーニングペース	R-Body可動域/ 体重	Vo2Max/ AT値
実績	5月	新島	2分		28.2km		5分56秒			49.7
		2時間55分	30分		1時間25分		59分		61kg	133
	6月	バラモンキングA							61kg	
		DNF								
	9月	佐渡A								58
		DNF								127
	9月	銚子	2分24秒		26.3km	170w	5分36秒		60kg	
		3時間4分	36分	2分30秒	1時間31分		56分			
目標	2019年								59kg	
	1月	新宿ハーフマラソン					5分			58
							1時間45分	5分	59kg	150
	2月	彩湖ハートフルマラソン					5分35秒			58
							3時間55分	5分30秒	59kg	150
	2月	青梅マラソン					5分30秒			58
							2時間45分	5分20秒	59kg	150
	3月	IMニュージーランド	2分30秒		28.5km	180w	6分50秒			58
		12時間40分	1時間35分	2分20秒	6時間20分	130w	4時間45分	5分40秒	59kg	150
	5月	新島トライアスロン	2分		30km	190w	5分			60
		2時間40分	30分	1分50秒	1時間20分	135w	50分	5分	59kg	155
	6月	タテトラ	2分		32km	190w	5分			60
		2時間35分	30分	1分50秒	1時間15分	135w	50分	5分	59kg	155
	9月	IM韓国	2分20秒		31km	195w	6分30秒			65
		12時間	1時間30分	2分10秒	5時間50分	150w	4時間40分	6分30秒	60kg	160
	11月	富士山マラソン					5分30秒			65
							3時間50分	5分	60kg	160
	12月	IM西オーストラリア	2分15秒		31km	195w	6分30秒			65
		11時間50分	1時間25分	2分5秒	5時間50分	150w	4時間35分	6分20秒	60kg	160
	2020年									
	1月	新宿ハーフマラソン					5分			65
							1時間45分	5分	60kg	160
	2月	青梅マラソン					5分30秒			65
							2時間45分	5分	60kg	160
3月	はなももマラソン					5分10秒			65	
						3時間40分	4分50秒	60kg	160	
4月	宮古島トライアスロン	2分6秒		30km	200w	6分30秒			65	
	10時間40分	1時間3分	1分55秒	5時間15分	160w	4時間20分	6分20秒	60kg	160	
6月	IMケアンズ	2分6秒		31.3km	200w	6分30秒			65	
	11時間30分	1時間20分	1分55秒	5時間45分	160w	4時間20分	6分20秒	60kg	160	
8月	木更津トライアスロン	1分55秒		32km	200w	5分			65	
	2時間33分	28分	1分55秒	1時間15分	160w	50分	5分	60kg	170	
10月	IM台湾	2分6秒		31.3km	210w	6分30秒			65	
	11時間30分	1時間20分	1分50秒	5時間45分	165w	4時間20分	6分20秒	60kg	170	
12月	IM西オーストラリア	2分6秒		32.2km	210w	6分			65	
	11時間	1時間20分	1分50秒	5時間35分	165w	4時間	5分30秒	60kg	170	