

# 全日本トライアスロンクラブ会報

事務局：〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 FAX&TEL 03 (5709) 5599 2007年11月号



中林政代さん 倉持恵子さん

## ■ 佐渡大会

今年の佐渡大会は土曜日の天候と打って変わって、スタート時雨模様に見舞われ、これまでの猛暑とは異なり涼しいコンディションであった。

海も穏やかで泳ぎやすく、バイクコースの風も強いものではなかった。

大佐渡を回るAタイプ、小佐渡を回る日本ロングディスタンス選手権(以下、選手権タイプ)およびBタイプ、そしてリレータイプ、また土曜日に行われたちびっこトライアスロンと各選手それぞれの目標タイム、順位を目指しスタートを切った。

選手権タイプ男子では昨年、一昨年に続き、河原選手が女子では今泉選手が1位となった。Aタイプでは新星金田一選手が常連1位の井出選手を30分近い差をつけ初の1位となった。29歳と若く、これからの日本人ロングを盛り上げていく一人であると思われる。

またAタイプ女子では昨年、一昨年1位の岡選手がリタイアと残念な結果となり、松本選手が3年ぶりの1位となった。Bタイプ男子では高橋選手が34位の好成績を出した。Aタイプで倉持選手が年代別2位、Bタイプでは中林選手が年代別1位と表彰され、女性陣強し(母は強し)といった結果であった。男性陣からは小島豊さんが1位となり、各々の目標に向かって完走とハワイへの調整を行った。

今年の大会では怪我や大きな事故は無く無事終了し何よりであった。楽しい思い、また悔しい思いをした選手は、反省点・課題等を踏まえ来年に更なるチャレンジをしていく事でしょう。

## ■ ハワイ、アイアンマン大会

昨年会員の出場はなかったが、今年は最年長の小島豊さんと中年の星、岡崎雄一さんの2名が参加した。お酒をこよなく愛する岡崎さんは、感想文を4頁に書いていますので、参照して下さい。

小島さんは、ケガ、故障で2年間の空白があり、心配しながら、来年の予行演習になればと参加した。『得意なスイムではスタートすぐに右モモを蹴られて、痛みがあり、バイクではなんとか走りましたが、ランでは予定の4時間半で走るつもりでしたが、1時間弱遅くなっていました。しかし結果は、70~74才の年代別で3位に入賞してしまいました。完璧な体調の時は5位でしたので、なんとなく達成感はありませんでした』と、本人は話していました。

『来年は納得するレースで表彰台に立ちたいです。そして何時か一番高い所に立つのが夢です』とも話してくれました。

今年のレースは一昨年6位、昨年2位(共に豪国籍)のクリス・マコー・マックが米国籍で優勝を飾った。2位にはクレイグ・アレキサンダーが、3位にはトンボーン・シンバルが入った。10位内の入賞者にアメリカ勢が4位、6位、9位と4人が名を連ねた。豪州、ヨーロッパ勢に移っていた勢力をアメリカに呼びもとした。

日本人のトップは05年の31位田山、33位河原、06年の49位河原、72位の小原と長期低落傾向から少し戻して、河原勇人が28位になった。2位は、50位の谷、3位は71位の西内で、日本人の実力の底上げが必要である。

日本人の女子は今泉奈緒美と塩野絵美の2人が引っ張っている。塩野は今年の宮古島でラン終盤でつぶれた今泉に勝ったものの、アイアンマンでは昨年の10分差、今年の長崎の6分30秒差、今年は2分25秒差と3連敗している。実力は、しかし伯仲して来ていて、その差がつかまっている。はたして来年は如何に!!

## ■ 10種競技大会

秋雨にたたられて中止が続いた10種大会が、今年は秋の青天に恵まれて、3年ぶりに行われた。バイク練習のあと、10kmと1kmのランで始まり、跳ぶ、投げる、敏捷性、バランス、蹴る等々の10種目で点数を競った。参加人数が少なかったが意外性があり、和気あいあい小運動会を楽しんだ。

## ■ 総会、新年会

来年の総会、新年会が1月20日(日)に品川駅前パシフィックホテルで夕方4時30分から総会、続いて新年会が5時30分から行われます。マラソン大会に出場の方々の為に30分遅くしました。是非ご参加の程を!!(8頁参照)

## ■ 合同練習会

来年1月13日(日)と2月10日の合同練習会は今年同様千葉で行います。京葉線新習志野駅前の国際プール(9時~11時)でスイムから始まります。その後、バイク、ランです。又、3月~8月迄は戸田市彩湖道満グリーンパークになります。(スイムはフォームの矯正練習)(低圧の少ない泳ぎとする)

2007 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

2007年9月2日

天気：曇り時々雨、風：東2.8m、気温(朝)：22.1℃、気温(最高)：25.0℃、湿度：76%、水温：24.0℃

出場者数：637名 完走者数：536名 完走率：84.1%

順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スィム：3.8Km	バイク：190Km	ラン：42.2Km
1	金田一 慶二	栃木県	29	9:39:30	0:57:14	5:26:24	3:15:52
2	中村 清志	東京都	48	10:10:04	1:17:03	5:44:43	3:08:18
3	井出 晋一	長野県	41	10:11:54	1:02:21	5:55:35	3:13:58
4	矢口 栄司	東京都	34	10:14:42	1:02:18	5:58:48	3:13:36
5	関 伸介	佐和田	33	10:25:38	1:12:36	5:46:29	3:26:33
6	松下 篤史	大阪府	34	10:26:41	1:09:29	6:01:18	3:15:54
7	佐藤 弘樹	新潟県	32	10:30:20	1:05:41	6:00:25	3:24:14
8	福田 実	栃木県	36	10:30:48	1:07:05	5:53:11	3:30:32
9	遠藤 正和	東京都	37	10:31:58	1:02:03	5:57:02	3:32:53
10	間野 勇	栃木県	42	10:44:14	1:04:43	6:01:26	3:38:05
47	松本 晴美 [F-1]	岡山県	40	11:42:15	1:44:15	6:27:16	3:30:44
75	大柿 強	東京都	38	11:59:34	1:24:10	6:17:41	4:17:43
97	本間 聖子 [F-2]	新潟県	38	12:14:00	1:23:07	6:41:06	4:09:47
119	卯月 静子 [F-3]	東京都	48	12:29:13	1:23:06	6:45:45	4:20:22
224	北村 文俊	東京都	57	13:25:03	1:22:48	7:20:53	4:41:22
225	吉田 修	176	42	13:25:30	1:25:46	7:20:27	4:39:17
269	浜中 有紀子 [Iイジ-3]	東京都	43	13:43:42	1:23:31	7:33:10	4:47:01
325	飯島 明央	362	38	14:08:03	1:27:32	7:29:29	5:11:02
357	三浦 猛雄	607	62	14:24:35	1:36:11	7:06:51	5:41:33
375	吉田 幸代	177	40	14:31:26	1:21:02	8:25:21	4:45:03
396	倉持 恵美子 [Iイジ-2]	001	52	14:35:38	1:45:09	8:27:56	4:22:33
462	西村 禎子	625	52	15:02:37	1:23:58	8:11:24	5:27:15
491	大野 辰平	埼玉県	60	15:14:12	1:26:37	7:47:37	5:59:58
519	浜口 辰雄	955	62	15:21:15	1:22:35	8:34:46	6:46:29
535	中村 政信	721	44	15:27:59	1:09:24	9:03:04	6:24:55
DNF	坂藤 高	埼玉県	42		1:24:18	7:28:08	
DNF	宮本 隆司	東京都	54		1:22:59	7:42:52	
DNF	四阿 千明	東京都	56		1:38:39	8:15:41	
DNF	須貝 恵吉	新潟県	60		1:45:00	10:00:16	
DNF	岡 いずみ	東京都	37		1:13:18		

2007 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数：683名 完走者数：670名 完走率：98.1%

順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スィム：2Km	バイク：105Km	ラン：20.0Km
1	寺尾 洋志	新潟県	43	4:50:43	0:34:48	2:58:02	1:17:53
2	小野 俊巳	新潟県	37	4:56:03	0:33:40	3:03:57	1:18:26
3	福村 航	山口県	36	5:00:26	0:39:26	3:00:31	1:20:29
4	土屋 正幸	金井	42	5:01:59	0:41:58	3:06:11	1:13:50
5	村田 顕光	埼玉県	34	5:02:18	0:35:08	3:04:50	1:22:20
10	小林 恵 [F-1]	山形県	34	5:10:19	0:38:27	3:01:26	1:30:26
11	山口 玲央	神奈川県	33	5:15:08	0:38:52	3:03:55	1:32:02
20	宍戸 真樹	神奈川県	37	5:23:10	0:40:36	3:15:59	1:26:35
25	松本 華奈 [F-2]	島根県	33	5:25:27	0:34:31	3:27:55	1:23:01
34	高橋 淳	019	35	5:31:26	0:37:36	3:16:19	1:37:31
39	根本 玲奈 [F-3]	神奈川県	23	5:33:05	0:33:47	3:27:52	1:31:26
94	アツタ マイヤー 紗 [Iイジ-1]	東京都	35	5:58:35	0:34:35	3:34:42	1:49:18
103	西澤 貴司	367	36	6:02:03	0:46:42	3:31:53	1:43:28
109	森 雅彦	801	40	6:04:24	0:47:44	3:40:56	1:35:44
120	中野 昭二 [Iイジ-1]	東京都	66	6:07:55	0:41:23	3:27:23	1:59:09
159	池田 和広	275	47	6:18:40	0:47:24	3:43:33	1:47:43
162	櫻野 薫彦	316	46	6:19:46	0:44:18	3:45:18	1:50:10
196	小島 豊 [Iイジ-1]	237	72	6:25:27	0:39:15	3:52:55	1:53:17
313	中林 政代 [Iイジ-1]	014	53	6:54:02	0:47:40	4:03:20	2:03:02
385	恩田 治枝	031	48	7:10:07	0:48:04	4:24:48	1:57:15
413	尾坂 雅康	707	56	7:15:21	0:54:43	4:02:09	2:18:29
421	漆原 英定	818	69	7:16:41	0:54:40	4:23:33	1:58:28
476	武井 禮明	114	67	7:32:50	0:42:47	4:15:06	2:34:57
526	大貫 佳和	617	57	7:48:48	1:00:18	4:43:19	2:05:11
544	若林 真理子	新潟県	57	7:55:36	0:59:17	4:47:10	2:09:09
570	秋山 幹夫	016	56	8:03:45	0:56:47	4:23:48	2:43:10
590	上原 一郎	025	61	8:14:59	1:05:19	4:27:49	2:41:51
667	松永 好弘	173	67	10:06:07	1:10:18	5:18:15	3:37:34
DNF	岡崎 雄一	610	55		0:43:57	3:32:46	

第11回日本ロングディスタンストライアスロン選手権

[ 選手権男子 ]

順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スィム：2Km	バイク：105Km	ラン：20.0Km
1	河原 勇人	トーション 日東紅茶	29	4:36:12	0:30:17	2:56:49	1:09:06
2	益田 大貴	湘南ベルマーレ	27	4:36:43	0:30:19	2:52:56	1:13:28
3	竹内 鉄平	三好スイミングアカデミー	30	4:36:52	0:28:46	2:54:07	1:13:59
4	桑原 寛次	チームゴーヤ	27	4:37:39	0:28:47	3:00:20	1:08:32
5	外山 高広	東京都連合	23	4:43:52	0:28:49	2:58:19	1:16:44
6	犬童 太一	東京ウェルディ	24	4:48:31	0:28:43	3:03:04	1:16:44
7	伊藤 功顕	神奈川県連合	34	4:49:53	0:30:18	2:51:55	1:27:40
8	飯干 守道	ウイングスTC	26	4:51:20	0:34:25	3:08:44	1:08:11
9	長谷川 健彦	山形県協会	26	4:51:33	0:30:01	3:02:33	1:18:59
10	三木 邦彦	兵庫県協会	26	4:53:51	0:29:00	3:08:22	1:16:29

[ 選手権女子 ]

順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スィム：2Km	バイク：105Km	ラン：20.0Km
1	今泉 奈緒美	宮塚スポーツ研究所	24	5:01:11	0:34:40	3:04:49	1:21:42
2	齋藤 磨実	Team MASA/BOMA	30	5:03:05	0:31:19	3:12:02	1:19:44
3	渡辺 亜希子	トライアスロン村上塾	30	5:15:10	0:37:26	3:17:28	1:20:16
4	八代 純子	SUNNY FISH	26	5:22:26	0:31:45	3:20:04	1:30:37
5	中山 恵梨奈	大阪府協会	23	5:26:58	0:32:53	3:30:30	1:23:35

## ～ 佐渡大会 Bタイプ出場 ～

千葉支部 恩田 治枝

3月にバイク転倒で怪我（左上腕骨折）をしたため、練習は5月下旬より開始。スイム・バイク・ラン3種目全てにおいて動かすと痛い。特にスイムでは腕が挙がらない。目標を決めないと練習もしなくなるので、9月の佐渡Bタイプにしました。筋力は落ちていて、思うように進まず、気持ちだけ焦りました。やっと練習らしく出来るようになったのは8月に入ってからのので、目標は完走ではなく、いけるところまでいくとしました。

今回の佐渡は羽入さん、高橋淳くん、西澤貴司くんほか7名で、弾丸ツアーと呼んで8月31日夜中東京発9月2日大会終了後佐渡7時出航の船に乗る強行スケジュールでの参加。

1日目朝佐渡到着後、バイクに乗り、選手登録会場へ向い、その後は、前日から来ているメンバーに会いに宿泊先の『浦島』にいき、倉持さん、中林さん、渡辺さん、池田さん、樫野さん達に会うことが出来ました。私達は海でひたひた泳ぎして、昼食をとり、朱鷺センターに寄ってから、加茂湖にあるお宿へ。

2日目は4時起床。会場へ5時半到着すると雨が降り始め、寒くなるか不安になり、どうするか考えが、予定通りでGO！ほんの少し降った程度であとは曇り、午後は少し暑くなりましたが、トライアスロンには最高のお天気でした。

スイム7時スタート。今回は初めて怖いと思わず泳げました。多分私にとってちょうど良い水温だったのでしょ。後ろからいったにもかかわらずバトルに合いました。ペースはまあまあでしたが、後半は満潮とうねり、そして何故か度々のバトルで時間がかかり腕がかなり痛くなり、痺れてきたので片手クロールで泳ぎました。

トランジットでは腕が痛くて、ウエット脱ぐにも時間がかかりましたが、いよいよバイクスタート。腕の痺れが続く中、風はアゲンスト。テンション下がりはばなしのまま。50キロの看板が見え始めた頃、やっとこれではダメだと気合を入れ直し、小木坂では富津合宿のおかげ？で上り坂ではグングン上っていて、そのままバイク終了。

ランの途中、高橋淳くん、池田さん、樫野さん、羽入さん、中林さんに会えました。たくさんの選手の後姿を見ながら、メラメラと闘志がわき、抜くのが快感になり、あと7キロ地点では脚が吊りそうになるほど。いけるよとこまで行こうと思いつき走り、完走できました。

リハビリも思うように出来てなかったのが不安はありましたが、終わってみれば、楽しめた大会でした。よく、頑張れました。

佐渡は1泊でしたが濃密な日程で、楽しかったです。また、来年も出たいと思います。

## ～ 佐渡大会 Aタイプ出場 ～

千葉支部 倉持 恵美子

佐渡は行く前に怪我をして最初からバイクまで決めていた、岡崎さんを除いて（ハワイもあるし）、全員完走しました（なんとなっかむらさんブービーの2分前）みんなすごく喜びました～

新潟まで運転してフェリー乗ってまた、運転と、なっかむらさん、秋山さんはご苦労様でした。

金曜の夕方、登録にいくと三浦さん、上原さん、西村さん、吉田夫妻、武藤さん、武井さんに会い、みんなで健闘を誓い合ってそれぞれの宿に。私達の宿はスタート近くで美人姉妹がお出迎えしてくれる食事の良いコンクリート建ての宿（佐渡はどこに泊まっても食事はすばらしい）しかも白い大～きな犬（ハリー）がいた。まだ1歳半だけど、これがまたすごくかわいくて犬好きの私にはたまらない。10人1部屋なのでみんなでワイワイ、ガヤガヤ前日は練習にいたり、補給食用意したりお風呂に何回も入ったり、お買い物に行ったり（私はひたすら休養で運動はしなかったけど）次第にわくわくしてきたよ。淳君やハニー、恩だ嬢、たかくん1家、岡崎さん、カッシー夫妻と合流（陽子さん、応援ありがとうございました！）夕食は前日にもかかわらず誰かさんと誰かさんと誰かさんはグイグイ飲んでボタンキュー、みんな熟睡したね。

当日は雨がポツポツ寒い、スイムは akiと左からゆっくりスタート、初めてクラゲに刺されたよ。外側を泳いだからバトルはほとんどなかったけど、そのうち波が高くなって水を飲んで飲んでコースロープまで頑張っていてつかまっているとレスキューの人が寄ってくるから（ロープにつかまったら失格になるのかなと思って）慌ててまた泳ぎ出してを4回くらい繰り返していたらほとんど廻りに人がいなくなって、いる人は変なフォームで変なパタ足してる泳ぎがすごくへたな人ばかりでああ私もほんとに遅い組に仲間入りしてしまったんだなあ、でも方向がわからなくてリタイアも頭をよぎっていたらすごい集団が入って来た。1時間遅れのスタートのBタイプ、リレーだ。助かったー、ついていけばいいんだ、とやっとのゴール。いつもはウエットをシャワーで洗うんだけど、それどころではない、（そんな実力ないでしょ！）日焼け止めつけようとトランジッションにいたら池田さんが「倉持さん」って、ああ、池田さんもスイム調子悪かったんだなーと思ったけどバイクに乗りながら池田さんBタイプだったのに気がついた（ギャフン）

バイクは寒くて10キロくらいまで歯がガタガタして震えが止まらなかった。でも風が強くてもまあまあペースかな、廻りも遅い人ばかりなのであまり抜かれない。驚いた事に何人が抜いたくらい（笑）「ファイト」とかえらそうに声かけても平地でまた、抜かされた（かっこ悪～）寒いからトイレばかりいって130キロ地点でもいこうと思って探していたらこけちゃってサドルが曲がっちゃった。応援していた茶髪の作業員風の男性4人がみんなでサドルを直そうとしたけどだめでエイドでマーシャル探したけどいなくてまあ、あと60キロだしハニーも宮古でママチャリのサドルで頑張ったんだからいいやってお尻曲がったまま乗っていったよ。後ろから（サドル曲がってますよ）って言われて苦笑、わかってるってば。でもなんとか関門に間に合って（渡辺さん応援ありがとうございました）ランへ。

ランはあまりスピードはでなかったけどイーブンでとても気持ちよく走れて元気にゴール。佐渡の人達のエイドと応援には感謝、感謝。（秋山さん、カッシー途中写真ありがとうございました）中林さん、池田さん、早くからゴールで待っていてくれてありがとう。荷物、バイクもってもらってほんとに助かりました。

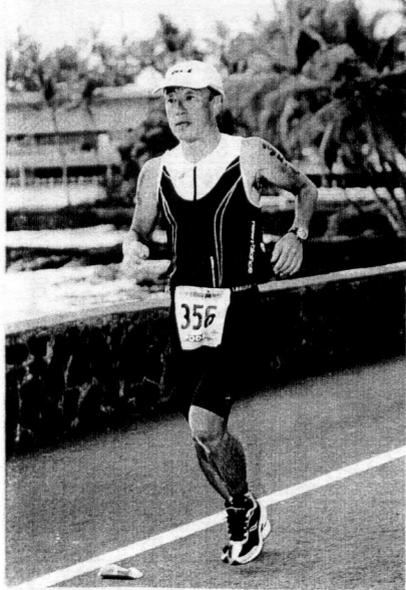
須貝さんにも久しぶりに会って懐かしかった～

中林さん、小島さんが年代別優勝！ Bタイプは人数多いから優勝はたいへん！ 私も2位に入って友人の5位以内に入ったらバネトネ焼いてくれる約束ゲット！ ヤッター、その日はブービーなっかむらさんはじめみんなで祝宴。渡辺さんは、来年は秋山さんを抜かすという目標できたし、私もハリーに会いにいきたくて～。

みなさん、ほんとにお世話になりました。3年ぶりの佐渡ほんとに楽しかったです。

## ～『2007 ハワイ・アイアンマン完走記』～

神奈川支部 岡崎 雄一



今年は何か変で、ランカウイ、長崎と2度もポタ餅が落ちてきたかと思うと消化もしてないのに二ヶ月前には3度目のポタ餅が車から投げつけられ(追突されました。)ランが出来ない体に。一度は回復したかと思い走り始めたら、またまた歩くも困難な状態に。とは言え何が何でもフィニッシュ・ラインは超えたくハワイに旅立つ前日までやれマッサージなどで痛みを取ることに没頭させられました。佐渡もランはキャンセル。

いよいよ運命の日が。レース当日の朝も腰は相変わらず、走ると痛みが残り、キロ7分程度で走れる程度。ランだけでも辛いのに、ましてや180kのバイクの後に何が起きるか・・・不安、不安、不安

スイム

プロはエージグループの15分前にスタート。キャノン砲のドーンと音とともに消えていった。その後、フローティングスタートで沖100m先の集団のうしろ後方におとなしく浮かぶ。スイムはのんびり混乱もなく快適に進む。エージグループの選手は足に年齢が書かれているので、時々泳いでいる中、近所の奴の年齢を見る。女性は4xや5x、野郎は6xが多い。前日の朝スイムでも自分より遅かったのが亀だけだったので順当な位置。(本当に亀が泳いでいます。)

水から上がりバイクラックに行くと、自分の一台だけポツンかと思ったら、固まってあった。

昔は、BibNo.は名前のアルファベット順だったのだったが、現在は年齢順で、皆さん年齢と共に遅くなるのは順当のようです。残ったバイクは100台前後か? タイムは1'29。

バイク

あわててもしょうがないので、ゆっくり身支度して出発する。コースは距離調整のため一旦街の近辺を回ったのち長〜いハイウェイに入る。気になる風は、やや向かい風。周りはポツリポツリなのでドラフティングに関しては神経質にならずにすむ。ランの事が心配なのでパワー控えめ、抜かれても気にせずただひたすら溶岩台地のうねった道をまっすぐ前に進むだけ。60km地点、対向車線が何か騒がしくなったと思ったらトップとすれ違う。速い。速すぎる。こっちは60kなのに向こうは、もう130k。しばらく行くと70k地点で横から別の道が合流してくるので、各国の応援団が繰り出す地点に差し掛かる。いろんな国の旗が入り乱れて振られる。

この辺りから対向車線には、上位バイクグループとガンガンすれ違う。そしてここから延々と、Hawi(標高約200m)までの長い(25k)緩い上り坂に差し掛かる。この上りは、所々平らな所はあるがとにかく上がっている。しかも風は斜め前からの向かい風になりハンドルをしっかり握っていないとふらつく。とにかくひたすらDHポジションを取り、風に流されないよう気を付けながら25kを上るよりしょうがない。風は更に強くなり、ここで転んだらたまらない。対向の下りは皆ガンガン飛ばして降りていく。(後に聞くと、下りも相当怖かったがみんなDHで行くのでそうしたとか。)

そうもするうちに95k地点のHawiの折返しとなり、ここで一旦降りてトイレに行き気を落ち着けて下りに入る。下りは追い風快適なもの束の間、徐所に風は収まり、降りきったころにはまたもや向かい風となる。要するにコナウィンドウは、4000mの山があるので午前山風、午後海風と入れ替わり、遅いグループほど常に向かい風と強風でひどい目に合う様になっている。トップグループは、行きは弱い微風状態の時に進み、帰りは追い風のうちに戻れるので、強い奴ほど有利にできている。従って我々遅いグループは、180kのうち100kは向かい風でしかも強風となり消耗著しい。空港を過ぎ、街まで残り10kほどの地点でランコースと並走となる。トップはそろそろゴールしたようであるが、日本人はと見ると、今泉尚子、堀洋子とすれ違い、河原を追い越す。そうしてバイクゴール。タイムは約7時間。

ラン

ここからが問題のランが始まる。医者に処方してもらった痛み止めやサロンパススプレーを持っての悲壮感一杯のランのはずだったが、なんと走り始めると不思議な事に今までの事がうそのように脚が動き始める。これは一体なんだと思いつつもハワイの神様に感謝。快調(キロ5分)に20キロ程度走ったところで、流石にここ二ヶ月間30キロも走っていないのでスピードは落ちてしまったが、海に沈む夕日を眺めながら後はのんびりハイウェイを走る。25キロ地点のエナジーラボを折返してもまだ脚が動く。もう辺りは真っ暗で日本みたいに照明などないが、山側には住宅の明かりだろうかオレンジ色の光が美しい。確か満月に近い土曜日のはずですが、暗くて通り過ぎる車の明かりと向こうからくる対向の選手の蛍光スティックの明かりを頼りに、完走目指してとにかく前へ前へと。

とあるASで。V>ファイテン! O>Thank you. V>Are you Japanese? O>Yes. V>ガンバ! などというやりとりも。ここは地元韓国系ボランティア・チームのASでした。最近では韓国・アイアンマンがあるので韓国選手も結構います。もう完走も見えてきており無理してまたあの痛みが再発したら日本に戻るのも難しくなると思い、残り4マイルからは歩きに変更する。海外一人旅の時は無事帰国という第4の種目があり、これが結構気を使う。ツアーもあるんですが、あの甘やかされた体質どうも好きになれずホテルも外しての一人旅。朝から缶ビールのおしゃべりという音を聞かされたら同室の人も嫌だろうし。ふと思いつき、コース脇に宿泊しているホテルがあるので部屋に入り込みトイレタイムとカメラ携帯を手にもたしコースに復帰。残り500mゆっくり味わい、ゴールの写真などとりながら、フィニッシュラインに到達。

いや〜良かった。ここ二ヶ月間、脚の痛みと回復にどれだけ余計な時間と手間隙をかけたかホッとしました。3週間前に歩行もままならなくなった時は真っ青ただけに。Good Job!, Looking Good!, Almost There!, (時々ガンバレ!)。本当にこの島にやってくる人たちは全てのトライアスリートに優しく声援を送ってくれる。本当に10年間、頑張ってきたかいがあったと思う長〜い一日でした。

ランタイム: 5時間 トータル・タイム 最高(悪)の13:41:02 1428位。

なんと10年前にぶっ潰れた時とタイムは1分も変わらなかった。

追記

今年の傾向として、スイムウェアの上からなんと言うかウェットスーツの薄いようなのを着ている選手が非常に多かった。ハワイはウェットスーツ禁止なのだが、これを着ると水の抵抗が減るらしく島についてから買った選手(プロも含めて)も相当いた。皆一秒でも早くになりたいのである。名前は BlueSeventy \$200弱。2XUもあったが \$300弱。実は私も後で買いました。オープンウォータ用に。

バイクもここ10年間で様変わりし、丸いチューブのバイクはほとんどみかけない。僕は、8年間一緒に乗ってきたバイクをハワイで走らせたかったので丸にこだわったが、Westy君はこれで引退。飾っておきます。95%は異型断面のチューブで、更にその内50%はエアロ効果を狙った扁平フレームで皆気合が入っている。まあ佐渡のようにクネクネ道はなく、ひたすら真っ直ぐ走るだけで、カーブは折返しだけのようなものだから、当然の結果かもしれない。更に、ヘルメットはTTの人がかぶるエアロ・ヘルメットが多くいました。

ボランティア常連の馬橋さんや、昔懐かしい沼山さんもファミリーで応援にきていました。こうして、私のハワイはクレジットの多額の支払と日焼けの跡を残して無事終わりました。今回5泊で飲んだビール20缶以上、ワイン3.5本、これがハワイの楽しみ。来年もボタ餅落ちてこないかなあ。(完)

## ～ ハワイ応援記 ～

千葉支部 山口 訓明



昨年夏、日米親善大会に参加して以来、トライアスロンの練習は全くと言っていいぐらい行えていない状況が続いております。バイクに関しては走行距離0 km (1年2ヶ月間)を更新中。今年1月に長男巧翔(たくと)が誕生してからはトライアスロンに対してのモチベーションが上がらない。

日米親善大会(スプリント)は私が7年前にトライアスロンデビューした大会で結果は455位/1200人中。ランでは5 kmの距離で歩いてしまう程、体力がなくとも悔しい思いをしました。その悔しさをバネに毎年出場をし続け、昨年夏は総合6位に入り初のお立ち台に立てました。(ATC内ではスプリント専門/ロングは×と噂されていますが...)その結果もバイクパートでDHバーを途中で折ってしまったので、まだ次回の大会で上位を狙えると甘い考えを持っているのですが、現在9ヶ月の息子の顔を見ると自然と練習から遠ざかってしまう。

最近、伝い歩きを覚え始め、手を持って(補助して)歩かせると可愛い笑顔を見せながらフラフラ/ヨチヨチ歩く。補助が中腰で行うため私が疲れて止めると、まだ歩かせると泣き叫ぶ。腰が痛い... どうやら、疲れ果てるまで歩きたい時期らしい。私にも走らせると泣き叫ぶぐらいの根性があればよいのだが、最近息子の方がトライアスリート向きと思う事がある。(早くも親馬鹿入ってます...)

親馬鹿話はさておき、そろそろ練習を再開したいところですが、なかなかモチベーションが上がらない。どうすればよいのか?そこで、トライアスリート仲間2名がIronman Hawaiiに出場する予定と聞き、家族3人で応援に行くことにしました。私はハワイ島でレースだけ観戦できれば良いと思っていたのですが、嫁はレースだけでは不満足のようにレース後にオアフ島でのショッピングも旅程に追加された...

レース前日、バイク預託に足を運ぶとTJ誌で見るような世界の有名アスリートだらけ、バイクを見るとトップ選手のほとんどはTTバイクにTTヘルメット。

レース当日、スイムスタート地点はあまりにも大勢の応援者とメディアでスイムスタートが全く見えないので、慌ててホテルへ戻りバルコニーから観戦。

スイム

プロは一般より15分早くスタート。一般選手でも1時間以内で続々とスイムアップ。これがハワイアイアンマンのレベルか。

バイク

欧米系トップグループの一般選手は日本プロ選手よりも速い...

ラン

ランコースを転々とジョグ移動しながら応援。

本大会で優勝したマコーマックに5~10 km地点を距離を置き、追っかけながら走ってみると3分後半/kmペース。最後までペースを維持し、ゴール。他の選手が続々とゴールするのをゴール地点で応援したいのだが、これまた大勢の観客で選手がほとんど見れない状態。仕方なく、ゴール地点から離れて応援しようと思うと、観客での花道は長く続き、ゴール地点から約500 mぐらい離れた辺りで応援スペースを見つけ応援。

最高齢78歳の選手まで腰を曲げながら頑張っている走り、周りの大歓声と共に応援しながら涙が出そうになり、エネルギーを貰えた気がします。

レース翌日、オアフ島へ移動。

嫁/子供は無駄金使いにショッピングへ。私はダイヤモンドヘッドへ頂上までJogでチャレンジ。ダイヤモンドヘッドと言っても標高300 m程しかないので、約15分程で登頂し、あっけなかった。

今回の旅の目的(下記)は無事達成でき、家族皆ハッピーで帰国。

私: 練習のモチベーションUPへ繋げられるような経験をする。

嫁/息子: ショッピングを楽しむ...

来年も家族で79歳になる選手を早くも応援しに行きたくなりました。

See you next year!

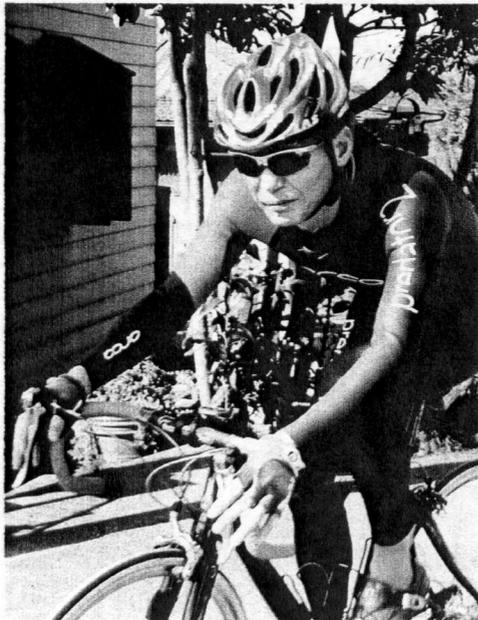


# FORD IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIPS (Hawaii)

Kailua-Kona, HI, 7:00am

Saturday October 13th, 2007

Place	Time	Name	Country	Category	Swim (2.4mi)	tr1	Bike (112mi)	tr2	Run (26.2mi)
1	8:15:34	McCormack, Chris	USA	MPRO 1	0:51:48	2:23	4:37:32	1:52	2:42:02
2	8:19:04	Alexander, Craig	AUS	MPRO 2	0:51:40	1:58	4:38:11	2:04	2:45:13
3	8:21:30	Sindballe, Torbjorn	DNK	MPRO 3	0:53:25	1:50	4:25:26	3:26	2:57:25
4	8:22:33	DeBoom, Timothy	USA	MPRO 4	0:51:39	1:53	4:38:20	2:15	2:48:29
5	8:23:03	Vanhoenacker, Marino	BEL	MPRO 5	0:53:21	1:59	4:33:06	2:08	2:53:00
6	8:25:49	Lieto, Chris	USA	MPRO 6	0:51:37	2:11	4:28:18	3:29	3:00:16
7	8:26:00	Llanos, Eneko	ESP	MPRO 7	0:51:47	2:01	4:38:12	2:18	2:51:43
8	8:30:01	Van Lierde, Luc	BEL	MPRO 8	0:51:42	1:46	4:38:18	2:48	2:55:28
9	8:33:28	Lovato, Michael	USA	MPRO 9	0:53:27	1:50	4:41:32	2:38	2:54:03
10	8:35:10	Vernay, Patrick NCL	NCL	MPRO 10	0:53:24	1:59	4:49:17	2:19	2:48:13
28	8:58:25	河原 勇人	JPN	MPRO 28	0:55:13	2:36	5:06:45	2:16	2:51:36
42	9:08:45	Wellington, Chrissie	GBR	WPRO 1	0:58:09	2:22	5:06:15	2:03	2:59:58
50	9:11:42	谷 新吾	JPN	MPRO 34	1:00:25	2:18	5:04:23	2:32	3:02:07
57	9:14:04	McGlone, Samantha	USA	WPRO 2	0:58:07	2:15	5:10:31	2:20	3:00:52
71	9:18:41	西内 洋行	JPN	MPRO 42	0:51:45	2:19	5:19:44	3:13	3:01:04
74	9:19:13	Major, Kate	USA	WPRO 3	0:58:08	2:22	5:10:16	1:54	3:06:35
178	9:42:35	松丸 真幸	JPN	MPRO 57	0:59:43	2:01	5:09:25	3:01	3:28:26
333	10:02:00	今泉 奈緒美	JPN	WPRO 25	1:00:50	1:57	5:23:16	2:21	3:33:38
345	10:04:25	塩野 絵美	JPN	WPRO 27	1:09:35	2:06	5:25:02	2:59	3:24:46
628	10:39:27	小林 Megumi	JPN	W30-34 12	1:12:18	3:12	5:30:26	3:18	3:50:15
1477	13:41:02	岡崎 雄一	610	M55-59 48	1:29:20	6:36	6:59:30	5:01	5:00:37
1556	14:35:58	小島 豊	237	M70-74 3	1:19:27	8:39	7:37:30	9:37	5:20:46



## ～ 銚子トライアスロン大会 ～

千葉支部 池田 喜一

毎年、ATCの仲間たちと年に一度の観光旅行のように参加していた佐渡大会。今年は自分のエントリーミスのため参加することができなくなってしまった。しかも、この10年程は、大会参加は佐渡大会のみ。これを逃すと25年間ずっと続けてきたトライアスロン人生の中で、今年は一度も大会に参加しない年となってしまふ。そこで急遽、日程や費用等を考慮して銚子トライアスロンにエントリーした。また、ショートタイプのレースは、1986年の第1回仙台大会に参加して以来、21年ぶりの参加となった。

今までずっとクラブの仲間や家族を伴っての参加であったが、今回は初めての孤独な一人参加となった。当日は朝からあいにくの大雨、しかも建造物のない会場での準備とあって、ちょっと惨めな思いをしながらの非効率な準備に加え、初参加のため会場の案内や要領が良くわからなかったので準備に時間がかかってしまい、ウエットスーツを着ながらスイム会場に走っていくという始末だった(1番最後の入場)。それでも嬉しかったのは、昔から知り合いの尾坂さん(ATC会員)とぼったりスイム会場で会ったこと。この時すでにスタート5分前。互いに久々の再会を喜び、「レースを楽しもう」とエールを交換し、同じ時間帯でのウェブスタートとなった。

スタート順序は、ゼッケン順(年齢順)のようで、ゼッケン順に色分けされたスイムキャップで大体の自分の順位を知ることができる。大雨でも波はなく泳ぎやすかった。2周目のゴール付近をみると自分の緑色のキャップの数が少ないので、年代別では上位に入っているのではないかなどと気を良くしてバイクラックに向かった。ところが準備時間が短かったので自分のバイクラックの場所を良く確認していなかったため、大雨のせいかなかなか自分のバイクが見つからず2分ほどタイムロスをしてしまった。

バイクは、海岸地帯のせいかな意外とアップダウンがきつい直線の折り返しコースを4周回する。バイクに移ってから一段と雨脚が強くなり、直線コースのためスリップの心配はさほどなかったが、下り坂では顔が痛くてスピードを出せないほどであった。

バイクからランのトラッジションでは、自分のエイジグループのバイクラックに1台もかかっていないことを視認してランに入った。ランコースは、雨でぬかるんだ泥道が何ヶ所もあるコースを2周回する。雨のため給水はほとんど必要なく、呼吸も楽な感じで走れたが、ずぶぬれの状態で水溜りもバシャバシャと音を立てて走っていくという有様であった。何ヶ所かの折り返しがあるので、その地点では他選手との差がわかるのだが、自分のエイジグループと思われる選手が一人先を走っており、その走りっぷりをみてすぐに「追いつかない」と思ったが、予想通りどんどん差をつけられ、いつの間にかその姿がまったく見えなくなってしまった。自分としてはいつもより早く走っているつもりなのだが、当然のごとく若いゼッケンをつけた選手には数多く抜かれてしまった。久々のショートレース、トラッジションが課題となったようだ。

記録は、スイム 24:50 バイク 1:15:36 ラン 44:43 合計 2:25:09  
総合で64位、年代別(50~54歳)で2位でした。でも、来年は55歳のグループ、歳はとりたくないけど、このレースではチャンス到来かも?

都心から日帰りで参加できます。レース終了後は、温泉と鮎が楽しみ!  
来年参加したい方、ご一報お待ちしております。



# 総会・新年会のお知らせ

第23回通常総会と平成20年度新年会が下記の通り行われます。

—記—

- 日時 平成20年1月20日(日) ■総会 午後4時30分 ~ 5時15分  
 ■新年会 午後5時30分 ~ 7時30分
- 場所 ホテル パシフィック メリディアン東京(品川駅正面) 29階 宴会場「エメラルドの間」
- 会費 ★男性・・・8,500円 ★女性・・・7,500円  
 (但し、1月16日(水)迄消印の郵便振込の方)

これ以降は通知が届かない事がありますので、振り込まないで下さい。

1月17日(木)以降で参加の都合のつく方は、青木迄連絡して  
 当日ご出席下さい。17日~当日迄の新年会費は、男性、女性とも10,000円となります。

- ①総会に欠席の方！ 同封の委任状を必ず返送して下さい。
- ②総会・新年会にご出席の方！豪華賞品(タイヤ、水着等々)が抽選、ビンゴ、ジャンケンで当たります。
- ◆4月デュアスロン大会3名、8月ATCカップ大会3名招待します
- 人気大会に優待(各一名参加費援助)します。 ☆4月…宮古島大会(翌年) ☆6月…徳之島大会  
 ☆9月…佐渡大会 ☆合宿参加費援助 3月,5月,6月,8月の4合宿に各1名
- ◎各大会制限時間内完走の方々に大会参加費を援助します。

## 【つくばマラソン大会】

11月25日(日)のつくばマラソン大会の  
 スタート前とゴール後に、スポーツドリンク、  
 バナナ、パン、おにぎりを無料で用意します。  
 車の運転の為、ビールの販売は中止します。又、運転者の  
 為にも同乗者もビール等の飲酒はつつしみましょう。  
 完走者・棄権者・応援者を問わずご参加を！  
 場所は、露店が多く出ている広場です。  
 「全日本トライアスロンクラブ」の横断幕のある所です。  
 荷物の番もします。スタート前に集合写真を撮ります。



新しい会員を募集しています。皆様の会社、スポーツクラブ等でトライアスロンに興味をお持ちの方はいませんか？ 直接説明の出来る方が入会時の不安・疑問が少ないと思います。新年の1月を期に、是非お友達をご紹介下さい。

## 【 2008年 合宿案内 】

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
3	29日(土) 30日(日)	静岡県、吉奈温泉 『さか屋旅館』 (温泉)	恋人岬、土肥、戸田、 大瀬崎 船原峠、仁科峠	16名	15,000円	青木 義治
5	24日(土) 25日(日)	神奈川県、宮が瀬 『民宿湯川屋』 (風呂付)	道志川、 山伏峠、 牧馬			
5 6	31日(土) 1日(日)	千葉県、岩井海岸 『民宿ごんべえ』 (風呂付)	鹿野山、 愛宕山			
8	23日(土) 24日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉱泉)	鹿野山、清澄山 鴨川、小湊、 養老溪谷、久留里			

### 【第13回360分走 ~城南支部~】

\*\*\*\*\*360分で何km走れますか？\*\*\*\*\*

- 日時 12月16日(日) AM9時集合
- 競技
- ★ラン AM9:30~PM3:30 (参加費無料)
- ★入浴 PM3:30~4:30(六郷温泉)
- ★忘年会 PM4:30~6:30  
 (参加費:女性3000円 男性4000円)
- 場所 京浜急行 六郷土手駅下車1分  
 多摩川緑地グランド(2.5km周回コース)
- 申込 岡 伸夫