

全日本トライアスロンクラブ会報

ATC-HP : <http://www.atc-triathlon.com/html/>

2008年1月・3月合併号

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 e-Mail: swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp

☆ 第23回通常総会開催 ☆

昨年度の活動報告と会計報告の承認と来年度の行事、会計予算の承認を得る為の総会が1月20日(日)の午後4時30分より品川駅前パシフィックホテル1階の「白珠の間」で行われた。第1号議案の昨年度の行事、会員参加の大会の成績、合同練習会、会報の発行、名簿の発行、傷害保険の内容、年4回行われた合宿、偶数月に行われた理事会等の説明と報告が行われた。続く第2号議案の会計報告が会計担当理事によって項目別に収入と支出の内容が説明された。続いて監査報告が監事によって報告され、承認された。第3号議案の今年度の活動計画案が資料の項目別に説明された。続く第4号議案として活動の裏付予算の説明が行われた。第5号、第6号議案も原案通り承認された。以上を以って総会議案の全てが承認されて、新年会へと移った。(3頁の議事録参照)



☆ 新年会 ☆

会長挨拶と乾杯の後に、フランス料理のバイキング会食となった。ビール、ワイン、ジュース等を飲みながら料理をお腹の中に納めて行った。箸の動きも落ち着いてお腹も一段落した所で恒例のビンゴ大会に移った。賞品には宮古大会賞、佐渡大会賞に加えて、昨年からの合宿参加賞(2日間全工程完全参加が条件)が倍増の8名に増えて加わった。4月5日のデュアスロン大会、6月8日のバイク大会、8月10日のトライアスロン大会招待、練習の体調管理のパートナーのハートレートモニター、バイクウェア、スイムパンツ、靴下、手袋、バイク工具、サイクルメーター等のトライアスロングッズが揃えられていた。ビンゴの番号が読み上げられ行くに従い、リーチと言う声が上がりはじめた。数分後にはビンゴの声と共に最初の完成者が出て来て、目当ての賞品を獲得した。時間が経つに連れて「ビンゴ」の声が続々と聞こえて来た。テーブル一杯に並べられていた賞品も、全て会員達に渡って行った。敗者復活戦としてハートレートが、ジャンケンで勝ち残った参加者に渡された。ビンゴ大会が終わったので司会者が参加者一人一人を紹介した。紹介された会員は今年の抱負や参加予定の大会の事、自慢話や失敗話、ケガをした話をした。その中の一人は今年で定年になり、中期(2~3年)でオーストラリアに移住する話をした。この様にして3時間に渡った新年会も、最後に集合写真を撮ってお開きとなった。

☆ デュアスロン大会 ☆

4月5日(土)に彩湖道満グリーンパークでデュアスロン大会が行われます。宮古島参加の人や今年初の大会として足馴らしの為や、普段の練習の成果を見るためにも是非参加を!! 第1ラン10.5Km、バイク10Kmを8周回の80Km、第2ラン9.5Kmの合計100Kmでデュアスロンとしては、一番長い大会です。でも例年完走率は95~98%です。会員の大会参加は、銀行振込(三菱東京UFJ銀行大井支店: 0250381 全日本トライアスロンクラブ)だけで可です。又、ボランティアも大募集中です。選手で参加しない人は是非ボランティアで大会を支えてください。申込はメール、FAX、留守電でお願いします。

☆ ATCホームページ ☆

全日本トライアスロンクラブ ATC

2008年3月

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

第23回 全日本トライアスロン宮古島大会 前日 ATC会員集会

ALL JAPAN Triathlon Club

スレッド 最終投稿
[リンク]PDF 03/02 23:32
ファイル機込 001-
みに必要なリンクを追加しました
02/19 23:11

今年はATCのホームページが立ち上がります。今は試験運転を実施しております。正式な公開予定は5月中旬を目指しています。

「<http://www.atc-triathlon.com/html/>」がアドレスで、非会員は公開部分だけがアクセス出来、会員はその公開部分に加えて非公開部分にもアクセス可能です。その非公開部分にアクセスするには、会員の為の「新規登録」が必要で、「新規登録」はHPのトップページから実施可能です。登録時のルールとして以下の様に決められておりますので、その規則を守って登録していただけます様お願い致します。登録ルールは、「3桁の会員番号」+「- (ハイフン)」+「氏名の姓(ローマ字小文字)」で、全て半角で登録下さい。(例: 010-aoki、001-kuramochi)



【第23回 通常総会議事録】

1. 総会の種類 第23回通常総会
2. 招集通知日 平成19年 11月15日
3. 開催日時 平成20年 1月20日(日)午後4時30分
4. 開催場所 東京都港区高輪3丁目13番3号
ホテルパシフィック東京
1階『白珠の間』
5. 会員総数 123名 (過半数62名)
6. 出席者数 110名
本人出席 32名
委任状出席 78名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者 松本伸也氏が開会を宣し、続いて会長の倉持恵美子氏が挨拶した。

本日の通常総会は定足数を満たしているので、有効に成立する旨の出席状況報告を松本伸也氏が告げた。

続いて、議長の選任を諮ったところ、司会者一任との声があり、他の異議がないので司会者は、青木幸雄氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって青木幸雄氏を議長に選任した。

8. 議事の経過の要領及び議案別の議決の結果

第1号議案・・・平成19年度活動報告承認の件

議長は、始めに平成19年度活動報告を佐藤誠氏に求めた。指名を受けた佐藤誠氏は、別紙の活動報告書を抜粋朗読し、合同練習会、辰巳プール練習会、傷害保険、合宿、会員の参加大会の成績、クラブ主催の大会、会報の発行、会員名簿の発行、理事会の開催の報告を説明した。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第2号議案・・・平成19年度会計報告承認の件

議長は、平成19年度会計報告を中林政代氏に求めた。中林政代氏は当期の総収入額 1,540,540円。総支出額 1,337,683円で、前期の繰越金511,545円と合わせて次期の繰越金は714,402円となり、その内訳は、杉並郵便局の郵便貯金として714,402円であること。

続いて、収入の部の主な科目の予算と実績を朗読しながら説明し、支出の部も主な科目の予算と実績を朗読し、多少の増減はあるものの概ね予算どおりの決算であると説明した。他の科目も予算どおりの実績であると報告した。

議長は、第2号議案説明の後、監査報告を監事をお願いした。監事の樫野薫彦氏が『監査の方法の概要』と『監査結果の意見』を発表した。

議長は、第2号議案の承認を諮ったところ、満場異議なく可決決定した。

(尚、決算書類作成に際し、大滝幸子税理士より御指導いただきました。)

第3号議案・・・平成20年度 活動計画案決定の件
議長は、平成20年度の活動計画案を倉持恵美子氏に説明を求めた。倉持恵美子氏は別紙の活動計画案を朗読し、その中で今年も合同練習会を8支部で交替で担当して主催する方法を取り入れること。

会報の発行は年間5回～6回の範囲で行う事。会員名簿は1年1回発行する。

理事会は偶数月の第一木曜日の年6回、担当支部別に行う事。傷害保険を継続する事。大会の開催、合宿や支部の援助等。他は例年通りに別紙の計画案を実施したい旨を説明した。

朗読説明後、議長はその承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第4号議案・・・平成20年度収支予算案決定の件

議長は、平成20年度の収支予算案を中林政代氏に説明を求めた。

中林政代氏は、総会資料の収支予算案を科目別に昨年度の実績と照合しながら説明した。

説明の後に議長は承認を議場に諮ったところ、満場一致で可決承認された。

第5号議案・・・平成20年度借入金額の最高限度額決定の件

第6号議案・・・平成20年度役員報酬の決定の件

議長は、第5号、第6号議案を一括上程して、その説明を箕田春香氏に求めた。

箕田春香氏は、別紙の原案どおり、今年度も昨年度同様、借入金は0円とする。又、役員は無報酬とする、と説明した。議長は議場に諮ったところ、満場一致で承認された。

以上をもって、第23回通常総会の議案全部の審議を終了したので、議長は退任の挨拶を行い、降壇した。

司会者から閉会を告げて散会し、新年懇親会へ移った。

平成20年 1月20日

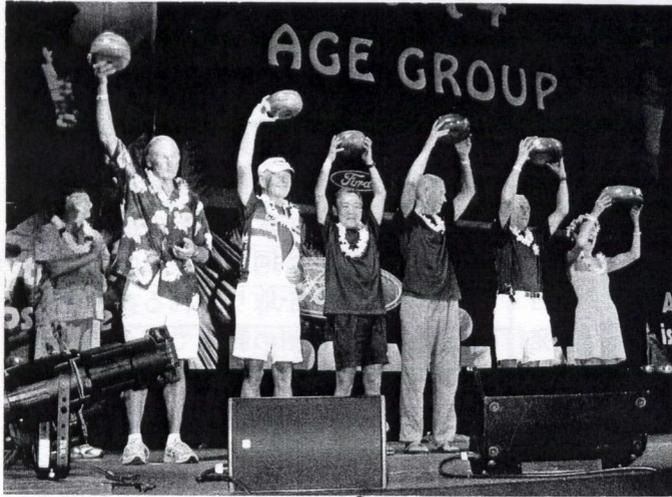
全日本トライアスロンクラブ第23回通常総会
『この議事録は原本の写しに相違ありません』

議長 青木幸雄
他出席理事 12名



～ ハワイ及び西オーストラリア参戦記 ～

城北支部 小島 豊



↑ 中央の小島さん

(その1) 2007年ハワイ大会

高校時代水球もやっていた私にとり、「スタート時のバトルなど別にどうということはない」との思いから、年も考えずにいつも最前列の有力選手のすぐ後ろからスタートしている。

今回もそうだった。ウェットスーツなしのハワイは私にとってむしろ有利、自信を持って位置を選びスタートを待った。そしてスタート！一瞬、右大腿に衝撃を受けた。フローティングスタートでは普通「あおり足」を遣うのが常だが、日本泳法の知識の無い外国の大男が「蛙足」でスタートを切り、その犠牲になってしまったのだ。思わず「ウー」と唸ってしまう激痛、暫く浮き身で右腿をさす。「頭なら脳震盪」「顔面ならゴーグルが割れる怪我」「大腿で良かった。骨に別状はなさそうだ。とにかく泳ぐしかない」という思いが働き、気を取り直してスタート。

こうなれば痛みなど気にする暇はない。ただ我武者羅に遅れを取り戻すべく泳いだ。バイクに移っても痛みは気にならぬ程度でやれやれという思い。ところがバイクを降り着替えテント迄のかなりの距離を走るに及んで右大腿の痛みで走れず唸ってしまう。何とか着替えを終えエイドステーションに行くも鎮痛スプレーは品切れ、サロメチールのような薬を痛くもない左腿にまでベッタリと塗りまくられて出発。痛い！どうしよう？咄嗟に考えられることは「ゆっくりでもいいから2～3キロ走ってみよう、駄目だったら全部歩いてでも完走しなければ」ということだった。しかし、暫く走るうちに身体が温まったからか、いたみに慣れてきたのか、気が付くと夢中で走っていた。

「とにかく走り続けよう。絶対に歩かないぞ」と何度も自分に言い聞かせて走り続けた。そして何とかフィニッシュ。勿論「入賞」など思いも及ばなかった。

翌朝、ロビーで「小島さん、おめでとう」と声をかけられ、何のことか分からなかった。

「エっ、結果見てないの？3位に入ってますよ」と言われ慌てて掲示場に走った。

以上がコナでの顛末であるが、正直言って嬉しい。しかし納得のいくようなレース展開ではなく、遇々運が良く入賞したとしか思えず、素直に喜べないというわだかまりを感じている。

(その2) 西オーストラリア大会 (12/2)

前回もこの大会でハワイへの権利を得たが、70歳以上の参加者は私一人で、完走すれば権利が得られるということで、嬉しくもあり嬉しくもなしという気持ちだった。ところが今回は70歳以上で5名の参加、日本人3名、米国人とNZ人各1名ということでいささか緊張。前はスイムゴーグルを忘れ裸眼で泳ぐというドジをやらかし、バイクとランで目が痛み往生したので今回はしっかりとゴーグルを握りしめスタート地点にむかい幸いにして前回より3分早くスイムアップ。バイクも若干風が強かったが昨年より5分遅れで終了。「よし、これなら昨年出した70歳以上のコースレコード13時間3分を更新できるぞ」と勇んでランに入ったが、世の中そんなに甘くはなかった。湿度が低く、気温も昨年より低かった為日が高く晴れている間は良かったが、日が傾き厚い雲が出て来ると脂肪の少ない私には寒さが忍び寄り思うように足が前に出なくなる。3年前の五島での二の舞で低体温病になってはいけないと思いエイドステーションで防寒具用のシートをもらいウェアの中に、入れ頑張ったが、昨年より24分も遅く、トータルで26分の遅れ。記録更新は果たせず終わりとなってしまった。

★(その3) ルール違反はトライアスリートの恥じ★

西オーストラリア行きでのこと。カンタス航空で預託荷物の重量制限は25キロ。ハードケースでは少しきつく成田では重量オーバーが続出。それでも持ち込み手荷物に回したり、仲間同士で融通し合い何とか耐えたが、帰りは土産物の増加があるのに「何とかなるだろう」という不心得者が続出し、パース空港で大トラブルになってしまった。日本人トライアスリートが列の先頭を占め、長時間を要するチェックとなり、後方の国内の客や外国人一般客からブーイングがでる始末で、トライアスリートとしてとんだ恥かきとなってしまった。(結果してやりくりも効かず5万円の超過料金を徴収された御仁あり)海外遠征の際は、ボンベに限らず危険物持込が極めてシビアになるとともに、燃料費高騰のため重量制限が厳しくなっていることは充分認識する必要があり、「自分だけは」という甘い考えは捨てたいものと感じた次第。

～ ウルトラマラソン奮闘記 ～

城南支部 吉田 修

京都は丹後の100キロマラソンに参加した。トライアスロン歴16年の私も100キロマラソンは初めての参戦。2週間前に、佐渡Aを完走したばかりであったが、「なーに、疲れも痛みも逆に消えちゃうよ。それにランニングだけだし、練習しなくても70キロは行けちゃうよ。」何でもそうだと思うがこれが未経験の浅はかさと甘さでした。大火傷をする前の根拠のない自信に満ち溢れた気分でした。

今回、初参戦ということもあり、スポーツ店に置いてあるパンフレットをもらってきて、バックツアーを申し込んだ。新幹線で京都まで行きそこから丹後まで専用のバスで3時間の所にある場所である。会場に到着し受け付けを済ませいろいろなブースを見ていたら、〇〇100キロなどとプリントされたTシャツを着た人達を発見「ふ～ん、なるほどね、全国あちこちのレースに出てるのね、、、」なんて思いながら旅館へ向かった。京都は都心からはずれても残暑が厳しくじっとしていても汗が出てくる。とりあえずお風呂へ入って食事をした。16日レース当日、午前2時起床。トライアスロンの時より早い起床である。ランニングだけなので荷物も少なく楽ちんであり、気持ちも緊張感が緩い。

午前4時半「エイエイオー」の雄叫びとともにスタート。地方で行われるローカルなしかもフルマラソンと違って100キロなんてやる者はそんなに競技人口はいないと思っていたが、700人という人数であり、これはちょっと驚きであった。先は長いのに皆、普通にダッシュして駆け出した。夜中にマラソンするなんて夢にも思わなかったし、考えもしなかった。自分はそこに居た、暗くて先も足元もまるで見えない。仕方の無い事だが危な過ぎた、コースは往復する場所が（つまり山を往復）関門は4箇所、距離を走るに連れてきつくなる設定である。コースのレイアウトは上り、下りばかりで変化に満ちている。

70キロまでは脚筋力が要ることを思い知らされた。陽が高くなるにつれ気温も上昇、おちていくのはスタミナと気力。頂上に到着したら、あとは下り、バイクで峠を越える時はこの瞬間がたまらないのだが、今日の自分はここからが地獄であった。走ることはおろか歩くこともまともに出来ないくらい筋肉はガタガタになっていた。60キロから12キロ上って、あと8キロは下り、80キロに達していた。ここまできたらあとは20キロ。



歴史街道・丹後100kmウルトラマラソン 平成19年9月16日

ゴールは2人揃った!!

元気を出して、頑張りたいところだが、消沈。雨も降り出した。歩こう、とにかく可能な限り速く歩こう、脚の感覚がなく左足に電気が走る。関門突破できなかった人たちを乗せたバスが追い抜いていく。そんな中トコトコ、マイペースで抜いていく女子選手も増えていく。そろそろかな？と立ち止まって後ろを見ると妻を発見。86キロ地点だった。彼女も体力、気力共に限界を超えている様子であった。とりあえず、最後の88キロの関門まで一緒に行こうとお互い励まし合いながら、足を運んだ。残す距離12キロ、時間はあと1時間50分、普通に走れば完走できそう、なんて余裕に思っただけで走っていた。しかし刻々と時間は過ぎ、あと3キロで30分（もしや間に合わないかも。。）と最後の3キロはラストスパートです!!!

ヤッター! 午後6時20分、小雨の降る中、2人そろって歓喜のゴール、いやー長かったね〜。良かった良かった。終わってみれば良い経験になったけど、トライアスロンの方が楽しいな!

～ 京都丹後 ウルトラマラソンを経験して ～

城南支部 吉田 幸代

今回7月頃に、何も考えずに100キロマラソンに申込みしてしまった!!

よく考えてみるとATCの6時間走で55キロくらいを走ったのが最長距離だしそんなことはもう忘れてる。しかも、佐渡Aトライアスロンの2週間後であった。何もしないで2週間は休養した。前日も当日朝も気分は楽であった。スイムの事を考えたり、バイクの事を考えたりしないで済むから!

朝は4時半スタート、皆、汗が出る程ウォーミングアップしている人もいる、私は簡単なウォーミングアップで済ませた。いざ、スタートし走り始めたが（なんだかこんな暗い中を走るのって微妙!）ウキウキした。なんとか30キロの関門突破。その後、又、山を上って下る、42キロは頂上だ。なんだか写真をとっている人もいる（ありえない）。次は50キロなんか、おうどんを食べもうムリだ、走れそうにないかも、と思ったがとりあえず、56キロの着替えの置いてあるところまで頑張ろう!とマイペースで走った。

56キロ到着、関門まで1時間15分あった。「さてどうしよう」と考えたが「すでに半分は走ってきているし」とりあえず、行けそうかもと走りだしてみた。4キロ走り、そこから12キロの登りである。徐々に、エイドステーションの間隔もダイタイ4キロ毎だが、「もっと短かければいいのに」と思うようになり、（あと1キロでエイドです）なんてフダが出ているが1キロが長い。バイクでも500mでしょう、せめて200m手前でフダを出して欲しかった。次に頂上の73キロの関門も突破でき（しかし山の登りは結構歩きました）あとは下る。80キロ過ぎて気力もなくなってきた、歩く距離も長くなってきた、そんなことを繰り返しているうちに時間も過ぎていく。主人はもうゴールしたかな?なんて考えたりしていた。しかし86キロ辺りに見覚えのあるウェアを着た人発見!「えーどうしたの?」「もう足に電気が走って走れない」と主人が言っている。トライアスロンだったら「うん、ではお先に!!!」なんて行っちゃうところですが、初100キロの今回は（そんなの関係ない!）と（最後の関門まで行こう）ととりあえず、一緒に走った。

なんとか時間内にゴールでき完走できた。走りながら楽しかったかどうかは今ひとつ分からなかった。しかし自分と戦った時間は長かったように感じました。あとお水とアミノバリューばかりで変になりそうだったけれど、300円を持っていて本当に良かった。

30キロと80キロ地点でコーラを買って飲んだ時は生き返りました。小さな事だけれど、完走できた1つの要因です。全体の55%しか完走できていなかった、その中の1人だと思いと嬉しかったです。又、いろいろ経験したいと思います。

【 新入会員 】

会員No.	氏名
630-09-01	梅田 淳
755-09-01	小倉 忠博
879-09-02	伊原 稔卓
368-09-03	中村

【 移転 】

940-08-06	吉沢 浩
910-08-08	吉澤 陽一

フル・マラソン 2007/11/25
つくば大会/河口湖大会

天候:

氏名	地区	時間:分
相原 通		2:56:43
米納 憲	746	3:13:21
牧野 総一	359	3:21:41
池田 和広	275	3:27:10
吉田 修	176	3:30:19
青木 幸雄	029	3:35:01
日下 正章	365	3:37:22
鈴木 直司	012	3:44:27
高木 清	003	3:57:35
吉田 幸代	177	4:04:05
富田 由美子		4:08:04
土屋 幸康	751	4:30:01
浜口 辰雄	955	
羽入 明	030	
恩田 治枝	031	



河口湖フルマラソン		
中林 政代	014	4:17:00
尾坂 雅康	707	

つくば10km の部		
藤本		0:36:56

第13回 360分走

日時:2007/12/16 9:20AM~3:20PM
所:六郷土手駅, 多摩川緑地公園グランド, 2.5Kmコース
天候:晴, 気温:10.6℃, 湿度:40%, 風:北風9m

順位	氏名	年齢	距離 (Km)	時間
1	佐藤 良一	46	70.0	05:47
2	米納 憲	41	62.5	05:52
3	牧野 総一	63	62.5	05:58
4	吉田 修	42	57.5	05:53
5	京谷 信一郎	50	52.5	05:49
6	土屋 幸康	64	50.0	05:48
7	小島 豊	72	50.0	06:01
8	吉田 幸代	41	47.5	05:42
9	京谷 恵治	48	47.5	05:44
10	青木 幸雄	56	47.5	05:52
11	羽入 明	57	42.5	04:29
12	恩田 治枝	48	42.5	04:30
13	富田 由美子	29	42.5	04:30
14	八木 健三	57	40.0	04:20
15	今 与志雄	61	32.5	03:25
16	小川 一樹	42	30.0	02:59
17	倉持 恵美子	52	20.0	01:53
18	佐藤 和夫	57	20.0	01:56
19	石山 元一	61	20.0	01:57
20	川原田 智	55	15.0	01:38
21	青木 義治	65	12.5	01:19
22	鈴木 直司	47	10.0	00:59

(同じ距離の場合はタイムの早い順)



つくば大会



360分



新年会

第24回 宮古島大会 出場選手

ゼッケン	氏名	年齢	出身	ゼッケン	氏名	年齢	出身	ゼッケン	氏名	年齢	出身
1	Park Byung-Hoon	36	韓国	281	賀持 隆一	43	876	513	脇山 俊士	36	東京
2	松丸 真幸	33	茨城	286	西園 弘太郎	40	埼玉	518	熊谷 洋一	38	東京
3	藤原 裕司	44	937	309	平田 文哉	39	埼玉	523	井出 秀	46	東京
4	桑原 寛次	27	沖縄	325	土屋 幸康	65	751	539	吉田 修	42	176
5	飯干 守道	27	福岡	327	菊池 重樹	33	千葉	540	吉田 幸代	41	177
6	石倉 恵介	42	茨城	329	江波戸 洋和	47	754	565	山倉 紀子	44	東京
7	永倉 光男	59	愛知	333	恩田 治枝	49	031	577	前田 美香	45	東京
8	塩野 絵美	27	東京	341	尾坂 雅康	57	707	578	河原 勇人	30	東京
9	今泉 奈緒美	24	栃木	344	小倉 忠博	64	755	582	新倉 薫	33	東京
10	Clemens Coenen	29	ドイツ	347	羽入 明	57	030	621	杉本 登	64	627
20	城本 徳満	54	大阪	382	小川 一樹	42	千葉	622	三浦 猛雄	63	607
21	古代 眞琴	53	東京	391	日下 久美枝	51	366	625	豊田 徹	41	622
22	峰岸 徹	64	東京	392	日下 正章	51	365	659	梅岡 環	56	神奈川
23	天宮 良	46	東京	401	小島 豊	72	237	666	森水 豊	40	神奈川
24	リサ・ステッグマイヤー	36	東京	403	岡田 治彦	53	東京	668	高橋 定雄	56	628
33	田中 信行	54	神奈川	404	岡 尚志	38	東京	677	中込 英夫	40	神奈川
34	竹内 鉄平	31	愛知	405	岡 いずみ	38	東京	693	山田 和夫	42	北区
67	辻谷 明久	46	埼玉	437	古川 益三	57	222	719	須貝 恵吉	61	新潟
85	伊藤 功顕	34	神奈川	438	竹中 基晴	49	東京	802	清水 真澄	55	035
230	宗像 薫	42	山形	444	八木 健三	58	169	803	清水 真由美	47	913
242	浜口 辰雄	63	茨城	453	赤田 隆	44	178	944	川崎 潔	54	907
253	伊藤 弘徳	33	栃木	481	矢内 由紀	48	東京	1450	中川 貴之	32	埼玉
277	山下 博明	58	841	485	岡崎 祥一	46	358				



地元新聞社の取材に協力



土野村ドイツ村へバイクで観光。