

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5月号

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24回宮古島大会 ☆

河原勇人初優勝 2位に松丸真幸

女子は今泉奈緒美 3年ぶりの女王に！！



河原選手、初優勝への
ヴィクトリーロード

今年の大会は潮流の関係を考慮し、満潮で潮が止まる時間を設定して、30分繰り上げて7時のスタートとなった。5時を過ぎる頃になると選手達がバスで続々と集まりだして来た。そして気になるバイクエリアに向かった。持参したボトルをセットしたり、目盛りが暗闇で見え無いながらも苦勞して空気圧の調整を行っていた。受付をしてトランジションバックを預けたり、スイムゴール地点のラックに掛けたりした。ストレッチをする選手、高まる「期待」と「不安」を胸に秘めながら一人静かな人、仲間とその不安を掻き消す様に群がっている選手達、思い思いの準備で「その時」を待っていた。

スタートの号砲は小泉純一郎元首相が行った。

《海兵隊の酒席の雑談からトライアスロン競技が生まれた様に

スターターの話も食事の時の雑談から誕生したそうです。首相当時に島を訪れて、砂糖キビからバイオ燃料を作り出すシステムに力を入れていた。しかしその熱が少し醒めたテコ入れ(?)に再び宮古島を訪れた時、この島は砂糖キビの他、オリックス球団の春のキャンプで、鈴木選手からイチロー選手が生まれて一躍脚光を浴び、報道陣、ファンも大勢来島し、新聞、TVで全国に知れ渡った事、そして4月には国内で人気の高いトライアスロンが行われている事を！！元首相曰く「是非、見てみたい！」と、そこから、どうせ来島して頂けるのなら「是非スターターを」「それならば・・・」と言う事になりました。》

10分程前、船でスイムスタート地点に到着した小泉氏は大勢の選手達と観衆の歓迎を受けた。その効果は選手達の緊張を多いに和らげた。

時間を変更した甲斐あって、スイム会場は流れもなく、風もなく、波も静かだった。水温も例年に比べて2~3℃高く、絶好のコンディションだった。会員達のスイムタイムは「自分が速くなった」と勘違いをする程良かった。

バイクに移ってからも、暑い太陽も雲に隠れて時々しか顔を出さないままだった。又風も穏やかだった。良い条件のもと選手達は笑顔でバイクを楽しんでいた。会員達も今年は、昨年3名いたドラフティングによるゼッケンに書かれた赤いマジックインキの印もなく、メカトラブルもなく、パンクした人も転倒した人もいない平穏なレースをしていた。5時間から6時間の間水分や食物の補給も、各人が学習の成果もあり、みんなうまくいった様だった。

ランに入ってから、笑顔でスタートしていった。良い条件の天候も味方して、選手達は脱水症状になる人も少なく、救急車のサイレンも今年は非常に少なかった。夕方になり、会員達が一人一人と帰って来た。38km地点での写真撮影地点でも、その笑顔が失われる事無くポーズを取っていた。残り4km地点で自分の目標タイム以内でのゴールを確信したのか、疲れている足取りも軽くなっていた。

暗くなる前に、会員達の大多数が戻ってきた。暗くなってからの完走者の常連組も元気に競技場へと帰って来た。(宮古島のゴールは暗闇の中の方が感動的なのであるのだが・・・)完走した会員達は目標タイムに比べて30分程早くゴールしていった。初出場の8名の選手達は思い思いのタイムで全員が完走した。とても貴重な宝物が一つ増えた。

優勝争いは2連覇の朴選手が欠場で、又有力な外国人選手も参加しない事から、日本人同士の戦いが予想された。例年の通りスイムとバイクの強い外国人がバイク前半迄レースを引っ張っていった。バイクで2位迄上がっていった松丸選手が往路の城辺付近でトップに躍り出た。そのまま差を広げて、2回目の優勝をしそうな勢いであった。しかし、バイクで10分差をつけられていた河原選手が30km地点で先行する松丸選手に追いつき、デッドヒートの末、振り切り、最初に競技場へ帰って来た。

ランスプリットは2時間47分と好タイムであった。3分差で松丸選手が2位に。次世代を担う20代の日本人選手が、6位、8位、9位と3名が10位以内の入賞をはたした。その中只一人40代で藤原裕司選手が7位に入賞した。

女子の優勝争いは、それぞれ優勝経験のある今泉奈緒美選手(21回大会)と塩野絵美選手(22回大会)で今年も繰り広げられた。3分差でスイムを先行した今泉選手が、バイクでも4時間25分でまとめ(このタイムは男子の10位以内の選手よりも速い)差を8分と広げた。トップを走っていた今泉選手は追走する塩野選手にランで徐々にその差をつめられながらも、4分の差を保ったままゴールテープを切った。今回も結果的には、ゴールタイムの差4分は、そのままスイムの差であった。



今泉選手、女王の座
奪還へあと2km



スターターの小泉元首相



7位入賞の藤原選手



前日スイムコ-スで試泳。



スタート前の緊張の中の笑顔、この7時間45分あとに、最初にゴールテープを切る。



初登場の30位。狙いは2度、104位という。

二人揃ってゴールするが？



スタート前でモ この明るさ...



小糸純一郎さんの「ヨ-イ・ドン」



暫く、選手達の様子を見守っていた。「感動した!!」と、スィムは指定席の74位。2度モ7位。



佐瀬の海水が綺麗!!



今年は全般ロタイムがい!!



夫、妻、おご前を行く? 夫も追う妻、妻は夫に勝つ車でーす!!



楽しい初登場。



スィムは30位も座がE!



-2- 2位が移った5米園留学!!



今年は自分の快調のサドル!!

第24回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:曇時々晴 気温:22℃(最高 24.9℃) 水温:24.0℃ 湿度:71% 風:南東 2.0m

出場者: 1,398名 完走者: 1,318名 完走率: 94.3%

2008年4月20日(日)

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	スイム:3Km	バイク:155Km	ラン:42.195Km
1	河原 勇人	東京都	30	7:44:31	0:38:29	4:18:34	2:47:28
2	松丸 真幸	茨城県	33	7:47:12	0:40:23	4:07:02	2:59:47
3	Gernot Seidl	オーストリア	37	7:51:23	0:41:21	4:10:39	2:59:23
4	Clemens Coenen	ドイツ	29	7:54:44	0:38:33	4:05:43	3:10:28
5	Tim Hola	アメリカ	33	7:58:02	0:37:32	4:17:04	3:03:26
6	飯干 守道	福岡県	27	7:58:26	0:44:01	4:18:54	2:55:31
7	藤原 裕司	937	44	8:00:04	0:44:49	4:15:25	2:59:50
8	益田 大貴	神奈川県	28	8:14:13	0:38:28	4:25:51	3:09:54
9	菅沼 伸哉	沖縄県	25	8:23:01	0:43:25	4:24:12	3:15:24
10	Luis Dela Torres	アメリカ	39	8:24:20	0:40:14	4:25:17	3:18:49
14	今泉 奈緒美 [F-1]	栃木県	24	8:32:21	0:41:27	4:25:16	3:25:38
18	塩野 絵美 [F-2]	東京都	27	8:36:22	0:44:58	4:30:13	3:21:11
20	竹内 鉄平	愛知県	31	8:42:13	0:37:33	4:47:33	3:17:07
29	石倉 恵介	茨城県	42	8:53:25	0:43:37	4:37:52	3:31:56
30	伊藤 功顕	神奈川県	34	8:53:31	0:42:21	4:18:55	3:52:15
38	中込 英夫	神奈川県	40	9:02:04	0:38:30	4:50:10	3:33:24
50	熊谷 洋一	東京都	38	9:11:11	0:53:30	4:43:35	3:34:06
57	新倉 薫 [F-5]	東京都	33	9:16:02	0:45:23	4:47:33	3:43:06
61	辻谷 明久	埼玉県	46	9:17:04	0:59:58	4:41:48	3:35:18
97	菊地 重樹	千葉県	33	9:33:27	0:52:07	4:59:33	3:41:47
208	竹中 基晴	東京都	49	10:12:26	0:53:41	5:25:52	3:52:53
227	赤田 隆	178	44	10:18:26	1:01:55	5:02:15	4:14:16
238	賀持 隆一	876	43	10:21:22	0:56:01	5:22:05	4:03:16
269	山倉 紀子 [F]	東京都	44	10:29:20	0:51:43	5:26:19	4:11:18
287	西園 弘太郎	埼玉県	40	10:33:24	1:01:37	5:08:01	4:23:46
296	小川 一樹	東京都	42	10:35:40	0:56:12	5:09:52	4:29:36
343	岡田 治彦	東京都	53	10:48:42	0:48:49	5:11:43	4:48:10
373	日下 正章	365	51	10:55:20	1:00:27	5:16:05	4:38:48
405	山下 博明	841	58	11:01:41	0:50:21	4:59:04	5:12:16
417	山田 和夫	東京都	42	11:03:28	0:51:07	5:21:04	4:51:17
449	吉田 修	176	42	11:10:56	0:57:20	5:40:34	4:33:02
468	豊田 徹	622	41	11:15:26	0:53:58	5:18:38	5:02:50
503	浜口 辰雄	茨城県	63	11:23:32	0:57:04	5:33:35	4:52:53
513	中川 貴之	埼玉県	32	11:25:12	0:58:53	5:31:03	4:55:16
523	辨崎 宗義	神奈川県	44	11:26:55	0:57:25	5:41:46	4:47:44
527	森水 豊	神奈川県	40	11:27:27	0:55:07	5:26:05	5:06:15
530	田中 信行	愛知県	54	11:28:06	0:49:16	4:56:30	5:42:20
538	伊藤 弘徳	栃木県	33	11:29:49	0:49:42	5:27:34	5:12:33
542	前田 美香 [F][Age-6]	東京都	45	11:30:26	1:01:41	5:56:50	4:31:55
549	リサ スティックマイヤー [F]	東京都	36	11:31:43	0:45:18	5:32:19	5:14:06
579	日下 久美枝 [F][Age-1]	366	51	11:36:56	1:02:36	6:12:55	4:21:25
593	土屋 幸康	751	65	11:39:42	1:08:15	5:52:26	4:39:01
613	江波戸 洋和	754	47	11:44:07	1:09:16	6:06:32	4:28:19
655	小島 豊 [Age-2][最高年齢]	237	72	11:52:08	0:53:31	5:58:53	4:59:44
708	八木 健三	169	58	12:00:36	0:57:48	5:47:28	5:15:20
742	杉本 登	627	64	12:09:19	1:03:40	5:42:56	5:22:43
745	岡崎 祥一	358	46	12:09:42	0:58:43	6:45:10	4:25:49
796	清水 真澄	035	55	12:21:25	0:53:28	6:21:27	5:06:30
878	城本 徳満	大阪府	54	12:35:47	0:48:38	5:25:54	6:21:15
905	吉田 幸代 [F]	177	41	12:40:55	0:53:40	6:38:47	5:08:28
924	羽入 明	030	57	12:43:17	0:55:36	5:53:43	5:53:58
942	須貝 恵吉	新潟県	61	12:45:01	1:12:20	5:54:53	5:37:48
951	井出 秀	東京都	46	12:46:22	0:56:06	6:22:26	5:27:50
957	小倉 忠博	755	64	12:46:59	1:00:22	6:06:10	5:40:27
958	恩田 治枝 [F]	031	49	12:47:03	0:56:12	7:14:22	4:36:29
969	三浦 猛雄	607	63	12:48:42	1:02:34	5:38:52	6:07:16
1117	清水 眞由美 [F]	913	47	13:21:55	1:00:56	6:05:40	6:15:19
1135	尾坂 雅康	707	57	13:23:54	1:06:25	5:51:03	6:26:26
1146	宗像 薫	山形県	42	13:28:16	1:01:26	5:47:13	6:39:37
1302	天宮 良	東京都	46	13:58:08	1:06:54	6:54:46	5:56:28
1303	古代 眞琴	東京都	53	13:58:31	0:56:56	5:33:09	7:28:26
DNF	古川 益三	222	57				28km 棄権
DNF	脇山 俊士	東京都	36				25km 棄権
DNF	梶岡 環 [F]	神奈川県	56				30km 関門足切

～ 第24回 宮古島トライアスロン大会 ～

城東支部 日下 久美枝

	予想	結果
S	1:15	1:02
B	6:10	6:13
R	4:30	4:21
T	11:55	11:36



宮古島トライアスロンの出場は二度目になります。毎年雨の心配をしていた記憶があるのですが、今年は天候に恵まれ滞在中ずっと快適に過ごすことができました。

レース前日、サイクリングの途中でATCのサイクリングに合流し、レース中には眺めることのないすばらしい景色をみんなで楽しみました。

そして大会当日、緊張のスイムのスターターは小泉元総理。「君たち3キロも泳ぐの？すごいね！！」と声をかけられカメラが一斉に向けられていました。そのお陰で今年の宮古島トライアスロンはニュースで、いつもよりちょっと長く紹介されたそうです。

でも私たちにとってはただ3キロを泳げれば良いと言うものではなく、50分の閉門をいかにクリア出来るかが大問題なのです。スタート直後からバトルに巻き込まれながらも、何とか今年も無事泳ぎきれて本当に良かったです。

バイクはアップダウンばかりで辛く、どんどん後ろからぬかれ、ちぎられ、前日のサイクリングで軽かったペダルが何でこんなに重いのかとレースの過酷さを改めて感じました。

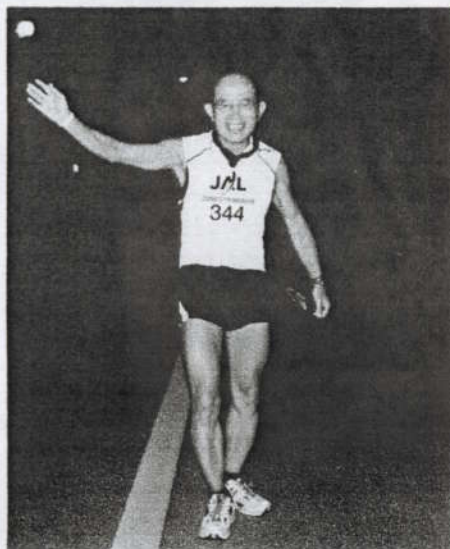
ランにはいると日差しが強くなり始め体から汗が噴出してきましたが、スイムとバイクからの開放感もあり、なんとか最後まで走りきる事ができました。つらいポイントにはいつも青木さんがいてくれて、声をかけてくださり勇気付けて下さいました。ATCの方にも沢山声をかけて頂き、沿道の声援も熱く心に響きました。

エイジ優勝もでき、また藤原さんの花束まで頂き、身に余る程のたくさんの幸せを頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

～ 宮古島デビューとATCデビュー ～

千葉支部 小倉 忠博

	予想	結果
S	1:10	1:00
B	6:10	6:06
R	5:25	5:40
T	12:45	12:46



60歳の定年と同時にバイクを買って4年前に石垣島でトライアスロンデビューをしました。昨年12月アイアンマン、今年は1月ATC、4月ストロングマンと3つのデビューが続きました。実力は地味ですが、頭・身長・筋肉と外見が少し派手なのできっと一度会えば覚えていただけることと思います。

2年前からトライアスロンのことを中心にブログを月に20日程度書いています。一見気短で長続きしそうに思われませんが、S子ちゃんとの生活も37年目となったように、意外と粘り強いのかも知れません。

宮古島大会は、スタート時の気温21.5度・水温24度・風速2.7m、午後3時過ぎの最高気温24.9度、ランの頃は強い日差しが照りましたがバイクの頃は曇り空という好条件で、楽しく完走できました。

スターターはこの大会のために来てくれた小泉元首相でした。1,398人の一斉スタートは辛いので後方から泳ぎ出しました。深くなっても底まで見えるきれいな海を1時間丁度で泳ぎ切りました。

バイクの島一周半 155kmの50km毎の平均速度は28.0km・27.1km・24.7kmとどんどん落ちて結局6時間6分を要しました。

ランは折り返しコースなので、10kmも行かないうちにトップとすれ違いました。そのころ空腹感がありエイド毎にサンドイッチなどを食べましたが、結果的にハンガーノックだったようです。10km毎のラップは1時間16分・1時間30分・1時間25分・1時間13分と30kmを過ぎてから復活してかなり速度が上がりましたが、競技場への登り坂では脚が痙攣してやっとの思いでフィニッシュしました。結局ランは5時間40分、総合は12時間47分と、前日に書いたATC用の目標タイムを2分超えてしまいました。2度目のロングの大会ですが、ゴールは自然と笑顔になります。

「もう走らなくてもいい」それが嬉しいのです。

最近いろいろと忘れものが増えていきます。実はこの大会でも前日に全て袋に入れたつもりで、安心してスタートの東急リゾートに着いたら、何とバイクシューズが入っていません。幸いまだホテルに残っていた青木さんと連絡が付いて事なきを得ましたが、余波でセッティングが狂ってしまい持参したパワージェルを持たずにバイクをスタートしました。バイクの6時間はおにぎり等で補給したのですが、ランでハンガーノックとなってしまいました。

この大会に申し込んだのは3回目です。レース実績と練習量が重視されるこの大会に出場すること自体がとても困難なのです。5月から10月までの6ヶ月間の一昨年の月平均練習量は不足していました。環境の変わった昨年の練習量は前年比でスイム48%、バイク26%、ラン121%と増えました。苦手のランの練習量を増やしたことが出場と完走につながったように思います。

この大会の出場が決まった時に最初に困ったのが宿泊でした。大きな大会ではホテルが不足する上に、一人だとなかなかツアーにも入りにくいのです。

12月のアイアンマン西オーストラリア大会で一緒だった72歳の小島さんもこの大会の出場が決まったので、やっとのことで電話番号を調べて連絡を取りました。そして全日本トライアスロンクラブを知り、早速加入しました。宮古島では同室の小島さんにいろいろ教えて頂き大変助かりました。この大会の最年長なので、地元紙の取材が多いことには驚きました。その上、私より55分も前にフィニッシュしたのです。目標とすべき良き先輩ですが、その積極的なアスリート魂にはただただ感服するのみです。

その小島さんと一緒に参加したのが、「宮古島オーバー60の会」です。大会翌朝の陸上競技場の清掃活動と夜の懇親会に参加しました。今回優勝した河原さんや今年も完走できなかった橘家円太郎師匠も参加して一緒にゴミ拾いをしました。こういう努力も一因だったのか今年年齢制限がなくなりました。とはいっても66歳以上は僅か6人しか出場できませんでした。最年長としてかなり強いプレッシャーのあった小島さんのリザルト655位は、真ん中より上という立派なものでした。

この大会には自然環境・住民の応援・気候と全てが揃っている故に人気があるということを実感し、また来年も出場したい思いが深まりました。

～ 夢のような宮古島参戦 ～

東京大田区 前田 美香

	予想	結果
S	1:15	1:01
B	6:00	5:56
R	4:45	4:31
T	12:00	11:30

初めてのロングのレースだった。トライアスロンを始めて3年ちょっと。「いつかは宮古島」と思っていたが、「まだ早い」そう思っていた。でも、学生のうちに出場した方が将来につながる気がして、最終学年の今年、出場してみようと思った。

準備として、基準タイムをクリアすれば宮古に推薦してくれる、という作夏のATCカップに出場し、ギリギリで基準をクリアし推薦をゲットした。

でも、クリスマスイブに届いた通知には「落選」の文字。楽しいはずのクリスマスに底なし沼にはまったようにどよ～んと落ち込み、あまりに暗い顔をしていて夫に怒られた。青木さんにFAXを送り、泣きを入れ、自分がどれほど落ち込んでいるかを訴えた。「なんとかするから練習して待ってて」と言われたものの、本当に出られるのか？信用していいのか？と悩み続け、1月にはうつ病になってしまったかと自分で思うほど何に対してもやる気が起きなかった。

しかし、冷静に考えてみると今年宮古島に出られないからといって死ぬ訳じゃない。私には医師になるという夢があって、理解してくれる家族がいて、健康な体があって、こんなに幸せじゃないか？2月にはそう思えるようになって来た。

そんな時、出場決定の連絡が青木さんから！続けて宮古島からも手紙が！本当にうれしかった。あまりにうれしくて翌日には大井埠頭に行って、初めて一日に160km走ってしまった。それからは練習が楽しくて楽しくて仕方なかった。

宮古に出場するに当たって、最大の目標は誰よりもレースを楽しむこと！そしてスタートラインに無事に立てることに心から感謝した。



レースは潮流なし、風もほとんどなし、天気は薄曇りと絶好のコンディションだったが、私のコンディションもこれ以上ない程、良かった。足切りされるかも？と不安のあったスイムでは海底の景色を眺めて、進んでいることを確認しながら安心して泳ぐことができた。いつもはジグザグに泳いでしまうのだが、前の人や海底がよく見える為、その心配もなかった。

バイクも自分でも怖いほど調子が良く、30km/hのペースで走っているのに心拍数を頸動脈で確認すると90～120程度で、このまま行ってしまっても大丈夫なのか、ペースを落とすべきなのか迷った。バイクで飛ばすとランで潰れる、と多くの人からアドバイスもらっていたので、家族が応援してくれていた100km地点で一旦止まって記念写真を撮った後、ギアをインナーに入れ、残り55kmを2時間以上かけて走った。

これが奏功したのか、ランもゆっくり入ったつもりだったが、10km地点でペースを確認すると6分/kmで走っていた。全く無理している感じはなかったので、そのままのペースで走り続けた。沿道で多くの人が宴会したり、踊ったり、楽器を演奏したりしながら応援してくれる。ゼッケンで名前を調べて応援してくれる。とってもうれしくて応援の女性に手を振ったり、投げキッスしてくれるおじいちゃんに投げキッスを返したりしながら、楽しく走った。「地元住民が選ぶフレンドリーな選手ベスト10投票」がもしあったら、絶対に入賞するだろうな、と思うほど多くの人と声を交わしたり、手を振ったりしあった。

また往復コースの為、全ての選手とランコースですれ違うことができた。知っている人が次々と現れるのが楽しくて、声を掛け合ったり、ハイタッチしながら励まし合った。

ゴールでは小5の息子が競技場入口で待っていてくれて、「宮古で息子と同伴ゴール！」という私の夢を叶えてくれた。

本当に夢のような日々だった。いろいろお手数をお掛けした青木さん始め、新参者にとっても親切にしてくださいました皆さんに本当に感謝しています。ありがとうございました。

☆ バイク記録会 ☆

バイク100km走と、240分走が6月8日(日)彩湖道満グリーンパークで行われます。梅雨時ですので小雨模様も予想されますが、雨天決行です。本大会での雨天の予行練習の為にも是非参加を！！要綱は春に郵送していますが、集合は朝の7時、スタート7時45分、集合場所は管理橋の南約150m。従って駐車場は南駐車場が近いです。総会資料、会員名簿の裏表紙を参照の事。当日受付でも可です。詳細はATC-HPの「ダウンロード」セクションにアクセスを！！

	予想	結果
S	1:25	1:08
B	6:10	5:52
R	5:15	4:39
T	12:50	11:39



昨年、悪夢のバイク事故の払拭、と同時にガンで数十分後に亡くなった、鉄人「石井英二君」の無念を晴らす為、今回の大会に臨んだ。大会申し込み時のプロフィール欄に彼の事をかいた。彼はスイマーで、琵琶湖大会に魅せられてトライアスロンを始め、皆生大会の参加時に、学生時代に陸上競技の妻も巻き込み、生徒の妻にマラソン追いつかれてしまった。まるで、日下夫妻のようだ。私が定年後、半年のハローワーク通いの時、彼の工場にお邪魔し、兄弟間の相続でやむなく独立をしたばかりの新居にたびたび立ち寄りさせて戴いた。「十年たったら、またトライアスロンにもと……」。一方で僕は、昨年4月ごろは、右肩が上がらず、水を飲みながらのプレスを毎日繰り返す。デュアスロン、ATCカップでは、ボランティアに参加させて貰うが、心中は悔しさで一杯でした。年内の回復率は、60～70%位で、バイクで転倒した時の事を考えて見なさいと、院長に言われた。妻にも「先生の許可が無ければ、宮古はダメ」と宣言され、新調のカーボン製バイクも倉庫にしまわれたままでした。「1年間、大会出場が無ければ、宮古は無理ですね。」とATCカップの帰りにボンと呟く。数日後に倉持会長から、ATCの記録書が送られてきました。「事務局が申し込みなさい」との指示で、ダメでもととの思いで10月1日に投函しました。

10月末には、いとこの悲しい知らせで、彼女もガンで40才の生涯を終えた。宮古も落選かなとクリスマスイブが過ぎたが、翌25日に仕事から帰ると宮古の封筒が届いて、急ぎ開封したら、出場決定通知書が入っていた。事務局長に知らせたら、私も今回は無理とっていました。楽しんで下さいと励まされました。今年の新年会で同世代の小倉さんと知り合い、トレーニングの刺激になり気合も入ってきた。

バイク練習の許可も3月に出て、浦安、庄和町、関宿と距離を延ばすが、恐怖感が拭えず、4月5日のデュアスロンでは、一昨年の30分遅れで、気持ちが落ち込んでしまった。1週間の休暇時の代行引継ぎにも時間を割かれ、最終調整にも気分が乗ってこない。出たくなかった。転機は18日に宮古入りすると、携帯電話に琉球新報から取材申し込みの留守電が入っていました。「プロフィール」に書いていた事をすっかり忘れていた自分が情けなく思い、多数の方の応援を得てここにいる立っている事に感謝が足りないから、気持ちが迷っている。大会前夜、眠れないでいると「つぶれたら、歩けばいいさ。」と英二さんの声がしたようで、落ち着きを取り戻した。20日あさ7時のスタート合図がするが、落ち着き払い、「土屋さん」と事務局長のカメラに余裕のポーズをとれましたが、ゴーグルに水を付け忘れ、1800mまで曇って、数メートル先かみえなかった。スイムはリハビリを兼ねて、練習にいちばん時間を割いていたので、楽々の1時間8分でアップし、トランジッションもわざと時間を取り、気持ちを静めた。バイクに移り、8k付近ホテルエメラルド前の下りで軽く回しただけで、60km/hのスピードが出る。練習不足なのだからと抑える気持ちと、いけいけ気分が交互に来て、下りはペダリングを控えてエアロポジションでスピードに乗り、上りはシティングでローギア使用の我慢に徹した。途中で真由美さんを下りで抜くが、上りで抜き返される。ガマン、がまん、ガマン。来間大橋の撮影ポイントも今年もしっかりポーズを取り、100k過ぎでトイレを探していると、小島先輩が「土屋さん～」と追い抜かれる。慌てても生理現象では、どうしようもない。5分のロスタイムで後を追うが、陰も姿も見えない。ペースが乱れそうになったが、30k/hのスピードキープに徹し、残り15kはランに備えて、ローギアの早回しで、エネルギーのロスを防いだ。

「成功すれば、先輩に追いつくかも知れない。」トランジッションでは、孫のようなかわいい女子学生と話を楽しみながら、一昨年の着け忘れたゼッケンベルトもしっかりと留め金を掛け、丁度午後2時にランパートに入った。走りに入り、足が楽なのだ。高木さんが言った、「カーボンバイクは、ランにやさしい」とはこれだと直感し、5k過ぎから6分30秒/kmペースに設定、お気に入りの「ターサー」で快調に走る。15k付近で「土屋さん～」と再び先輩の声が、背後から聞こえた。追いついたのだが、内腿が痛む。折り返しても、先輩との差は広がらない。八木さんに「後ろから小島さん来るよー」と言いながら、25kのエードにたどり着く。ここで失敗し、はっさく(?)に塩を付けると「塩分補給だよー」の声に、おもわず付けた。「過ぎたるは、およばざるが如し」で、のどが塩カラく、我慢できず、交通整理の方、スタンド、応援の方、と次々と「水はありませんか?」とあちらこちらと尋ね回る。2kすぎに大会役員のテントを発見し、この日でいちばん速い走りで行き込む。コーラを3杯一気飲みし、わかい女性に笑われて、恥ずかしい思いをした。

この間に、日下夫人に抜かれたようで、さらに28kのエードで、息子のお嫁さんの上司に追いつかれ、「一緒に競技場まで」と誘われたが、ランの力が違うので、先に行くようお願いした。10歳の違いはどうしようもなく、瞬く間に見えなくなった。ここでバイクショップー押し秘密携行ジェル(1本/80k c 1/500円)のチューブを一飲み。(エネルギーの即効性がうたい文句)お陰か分からないが、心なしか脚に力が入る。途中、何度か琉球新報の取材車が近づいては、「ゴールで待ってますよ!」と声を掛けてくれ、ラスト3k辺りから伴走車状態で、「速いじゃないですか!カメラマンですよ。」と見れば、昨日の体育館まえでのバイク集団撮影の方でした。競技場に入ると、喜びが湧き上がり、目がうるんで、ゴールがぼんやりと目に移り、午後6時39分4.2秒にテープをつかんだ瞬間、レースが終わった。琉球新報の記者に感想を聞かれ、おもわず「英ちゃん、ありがとう」とさげんでしまった。やさしい英ちゃんは、僕の初のトライアスロン駅伝の時も、ラン残り3kを心配して伴走してくれたよね。あの伴走車は、英ちゃんだよ。あの「プロフィール」取材が無ければ……。そして今年も大失敗をやり、バイクシューズのインソールを6000円も掛けて作ったが、我が家でエアロバイクのシューズに付いているのを発見し、「道理で100k過ぎから足裏が熱かった」後悔しきりです。ありがとう。65才の素晴らしい思い出を下さった、ATCの仲間、そして宮古島の方々に感謝しています。

大学では自動車部に入部し、3年間の夏休み遠征で自動車で日本一周した。3年生の北海道・東北の時はバスを運転して回った。僻地にバスで乗込んで学校に善意の本を配った。生まれて初めてバスを見た子供達がいた。部活動として本庄～早稲田まで100kmを24時間で歩く「百キロバイク」を主催した。45年後の今でも続く人気イベントとなった。4年生の時、私も完走(歩)した。そして友人と旧東海道五十三次を日本橋から京都まで550kmを歩くまでエスカレートしてしまった。17日もかかった。

そんな冒険心が残っていたのか、運動経験も無く泳げなかった私が、多くの偶然が重なって、トライアスロンにのめり込んでしまった。最後の一押しが1988年春のTJ誌の片隅に載った、平井さんのATC神奈川「初心者と女性のための練習会」記事であった。第1回目の練習会は、くしくも横須賀で潜水艦「なだしお」が漁船と衝突事故を起こした、丁度その日であった。当時の先生も生徒も、今や現役選手は私だけになってしまった。

そして還暦を過ぎて、再び私の冒険心に火がついた。学生時代に自動車で日本一周したので、今度は体力を生かし自転車で日本一周したくなった。幸か不幸かまだ働いているので長期間は無理だ。土日から土日の9日間で行ける所まで行き、輪行で帰る。次の機会にそこまで輪行で行き継続する、という“つなぎ”日本一周とした。6～7年がかりの遠大な計画になった。

昨年(2007)の7月、第1回目をついに決行した。横浜の自宅から伊豆半島、紀伊半島を回って西宮まで、1,170km(一日平均130km)だ。朝7時丁度、小雨の中、自宅を出発した。女房の不安そうな顔が唯一の心残りだった。途中、友人の見送り、差入れ、励まし電話を受けながら、下田まで160km走った。半分は雨の中だった。二日目は読み通り梅雨が明けた。石廊崎から伊豆西海岸を北上した。青木合宿で経験のある道ではあったが、改めて上り下りの続くタフな西海岸に痛めつけられた。前日の疲れ、慣れない梅雨明けの直射日光、8kgの荷物で、合宿で登れた坂が登れない!歩く始末で情けない!果たして計画通り完走出来るだろうか・・・不安になってきた。結局、予定の富士まで行けず沼津で沈没した。135kmであった。お蔭で沼津で中学の友人と一杯呑むことが出来た。紀伊半島をショートカットし京都で帰れと再三再四すすめられ、決断した。残念だが紀伊半島は次回に回そう。尻の皮がむけていた!

三日目から東海道を行く。車の多い国道1号線をひたすら避け、40年前に歩いた旧東海道をを行った。宿場町の景観を残した街並みが多く、昔の思い出に浸りながらの楽しいツーリングであった。昨日のマイナス分を取り戻し、140km走って予定の浜松に着いた。今夜は、40年前に歩いた時、島田のカトリック教会で一宿一飯の恩義を受け、今は浜松に居るフランス人神父の教会にお世話になる。実に40年ぶりの再会だ。当時の40歳と22歳は、80歳と62歳になっていた。話は尽きなかった。

四日目、名残惜しく教会を出発した。体も慣れ、尻の痛さ以外は好調だ。愛知県に入ったとたん道路とマナーが悪くなった。自転車の脇を1mも空けずにトラックが追い越して行く。遂に怖くなって歩道に逃げた。歩道の小刻みな段差が尻に響き、つらい!大きな交差点では横断歩道がない。左折して次の信号で渡り、本線に戻る。弱者に優しい道だ。こんな状態が2～30kmも続き閉口した。交通事故ワーストワンの汚名を返上出来ない原点はこんな所にも有るのではないか。熱田神宮で大学自動車部の友人に会い、かの有名な「蓬萊軒」で名物「ひつまぶし」を堪能し、自宅に泊めてもらった。110km、この位の距離が丁度よい。

五日目は北へ進路を取り中仙道を行った。立体交差に差し掛かると、自転車は通行禁止だ。側道を行くと途中から階段になる。こんなことが何回も繰り返された。相変わらず愛知県の道は最低だ。しかし中山道は楽しめる道だった。犬山城、彦根城、安土城の城めぐりと静かな旧中山道を走れる。安土城跡から見た琵琶湖の夕暮れが特に印象的だった。今日も110kmで近江八幡に投宿。

六日目・最終日は60kmで楽勝だ。草津で東海道に合流し、昼には京都・三条大橋にゴールした。総走行距離は715kmであった。京の見所は沢山あるが、祇園の街並みが見たくなり、自転車を転がした。ある店先で尋ねると「一見の客」でも気軽に食事が出来ると言う。ロックしている内に人が集まってきて質問攻めにあつた。横浜から来たと聞いては驚き、還暦を過ぎたと聞いて驚き、自転車が50万円だと言えば驚き、軽いと感心し、赤くてカッコイイと褒められ、最後に店主から早く店に入れと催促され、ここで昼食と決めた。京都駅前の京都タワー地下のスパでゆっくり汗を流し帰路に着いた。その夜、80歳で一年半掛けて自転車で日本一周をし、自宅まであと20kmのトンネル内で事故死した原野さんのNHKドキュメンタリーを見た。・・・無事に帰れてよかった・・・この続きは7月号に!!

【 第13回 100Km バイク記録会 】 今回の招待選手、

前田治男、西澤義治、土屋幸康の3名、

【日 時】 2008年6月8日(日) 午前7時45分 雨天決行

【集合・受付】 午前7時 受付終了・・・午前7時40分

【場 所】 埼玉県戸田市美女木彩湖道満グリーンパーク

会場は、デュアスロン大会/トライアスロン大会と同じですが、
集合場所は、管理橋の手前南側約150m地点。
駐車場は「南駐車場」が便利。

【参加費】 一般：4,000円 ATC会員：2,000円 定員は40名です。

【申込締切】 当日参加OK、又は郵便振替、若しくは銀行振込(下記)にてお願いします。

(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)

【競技時間】 7:45～12:30 制限時間：4時間

☆ 4時間走も可能。(時速37.5kmで150km走れます)

【エイド】 水、スポーツドリンク、パン、バナナ、等々。競技終了後弁当有り。

バイク・タイム換算表

100Km	50Km	10Km	時速
2:30	1:15	0:15	40.0km
2:40	1:20	0:16	37.4km
2:50	1:25	0:17	35.2km
3:00	1:30	0:18	33.4km
3:10	1:35	0:19	31.6km
3:20	1:40	0:20	30.0km
3:30	1:45	0:21	28.6km
3:40	1:50	0:22	27.3km
3:50	1:55	0:23	26.0km

～ 第8回デュアスロン大会 ～

城東支部 田中 鉄男



過日のデュアスロン大会では、無事完走する事が出来、大変嬉しく思います。思い起せば、2005年11月の健康診断が出発点でした。当時の私と言えば、運動は月1ゴルフぐらいで、体重も今から10キロ多く、いわゆるメタボでした。私は、根っからの酒好きで、毎年の健診では、γGTP（肝臓の損傷具合だそうです）の数値が右肩上がりです。そして、2005年11月の健診では、ついに医者から「このままでは、いつかは問題となりますよ」と警告を受けました。私は、しぶしぶ、「毎日」の飲酒から「月～土」の飲酒に控え、半年間続けました。（飲酒を始めてから、20数年来の快挙！）半年後の再検査で、γGTPの数値は若干改善しましたが、引き続きレッドゾーンにありました。半年間も週1回の休肝日を設けたにも関わらず、がっかりしてしまいました。そこで、以前、連続して酒をやめると肝機能は一気に改善すると聞いた事があり、断腸の思いで禁酒を決断しました。

さて、いざ始めてみると、会社から帰って自宅でする事はありません。以前は、酒を飲んで、泥酔状態で眠りに付く毎日の繰り返して、この時間を他の事に使えば、今頃は弁護士にでもなれたのかな～と、訳の解らない事まで考えていました。そこで、後輩から会社の健康保険組合が運営するスポーツクラブがあると聞き付け、からかい半分で覗いて見ました。

鏡張りの部屋では、音楽に合わせて、右に左に、前や後ろに踊りをする女性インストラクターの真似をするも、音楽にまったく乗れず、ひとり周りとは違う動きをしていました。いろいろな機械では、押したり、引いたり、赤い顔をして唸っている人の真似をしてみました。また、プールでは25Mを泳ぎ、疲れたと言っては5分休み、また25Mを泳ぐの繰り返しでした。さらには、電動で回転する床の上で、走って見ると息はぜえぜえ、吹き出る汗、意識はもうろうとし、20分走るのがやっとでした。実は、高校時代に長距離の選手であったので、愕然としました。（と言っても、5000mを17分台の凡人でしたが・・・）最初はこんな状態ですが、だんだん楽しくなり、続けている自分がそこには居ました。

さて、禁酒から2ヶ月が経過し、いよいよ近くの病院で血液検査を受けました。先生には、今までのいきさつと直前のγGTP値を伝えました。すると、先生から衝撃の一言が発せられました。「そんなの全然平気だよ。もっと高い数値の人でもびんびんしているよ」・・・啞然。会社の上司から誘われても断り、顧客の接待の席でもウーロン茶を飲み、私の2ヶ月間はなんだったの?!。（ちなみに、数値は230から30に改善しました。数値が高めの人、お試しあれ。）今では、ダイエットのリバウンドよろしく、禁酒前より酒量が増えました!

さて、スポーツクラブは続けていたため、体重も体脂肪率もぐんぐん落ち、体組成計に乗るのが楽しみでした。その後、自宅に近いスポーツクラブに通う様になり、そこで、ATC会員の西澤さんと知り合いました。西澤さんから、大会の1ヶ月前に自転車を譲って（非常に安価で感謝!）頂き、2回ほど荒川の土手を走り、3回目の乗車にして大会出動となりました。我ながら、無謀の一言です!実は、3/2に出場した、三浦国際マラソンにおいて、スタート1キロ地点でふくらはぎの肉離れを起し、周囲の注意も聞かず2週間後の3/16の荒川市民マラソンに出場し、結局12キロ地点で途中棄権していました。ふくらはぎには違和感があり、当大会でも完走の自信はまったくなく、また、初めての大会でトランジションやらバイクでの御作法が解らず、不安な気持ちで一杯でした。

いざ、始めてみると、1つ目のランはキロ4分20秒と快調に終了しました。が、2つ目のバイクは想像を絶する苦痛でした。フィニッシュは永遠にこないんじゃないかと思う中、太ももはもう自分の体ではない幽体離脱の状態、ラスト2週では強風の向かい風で減速し、次々に抜かされてしまいました。3つ目のランは、大腿四頭筋から悲鳴が上がり、給水所の度に水を掛けて冷やす有様で、キロ6分ペースまで落ちてしまいました。途中、女性選手が追い抜きざまに、「ガンバ」と声を掛けて下さりました。きっと、あまりに気の毒に思っただったのでしょうか。結局、太もものあまりの苦痛から、ふくらはぎの違和感私の意識からすっかり消え、結果的には完走に繋がりました。（この感想文は、翌々日の月曜日に書いていますが、手すりに捕まり階段の上り降り状態です。）

大会においては、スタッフの方々の励まし、特に赤いジャンパーを羽織った女性の方から、折り返しの度に大声で、「田中さん頑張っ!」と声を掛けて頂き、めげそうな気持ちを立て直す事が出来ました。（普段なら必ず顔を見るんですが、そんな余裕はありませんでした。）大会運営も、終始アットホームな感じで、出場してほんとに良かったなと思っています。

過酷なレースで完走という、以前の自分からは考えられない事を成し遂げる事が出来ました。今後は、未経験のスイムで練習を積んで、トライアスロン大会でのデビューを飾りたいと決意した次第です。ありがとうございました。（抽選会では、最後の最後でセーム皮を頂くというおまけが付きまして。）

【 新入会員 】

会員No.	氏名
369-09-03	田中 鉄男
972-09-04	須貝 恵吉

【 海外赴任から帰国再入会 】

153-09-05	田村 英之
-----------	-------

【 会員名簿の訂正 】

022-09-01	武内 達也
516-09-01	武内 恭子
719-09-01	小野 泰正

第8回 ATC Duathlon 大会 (2008/04/05)

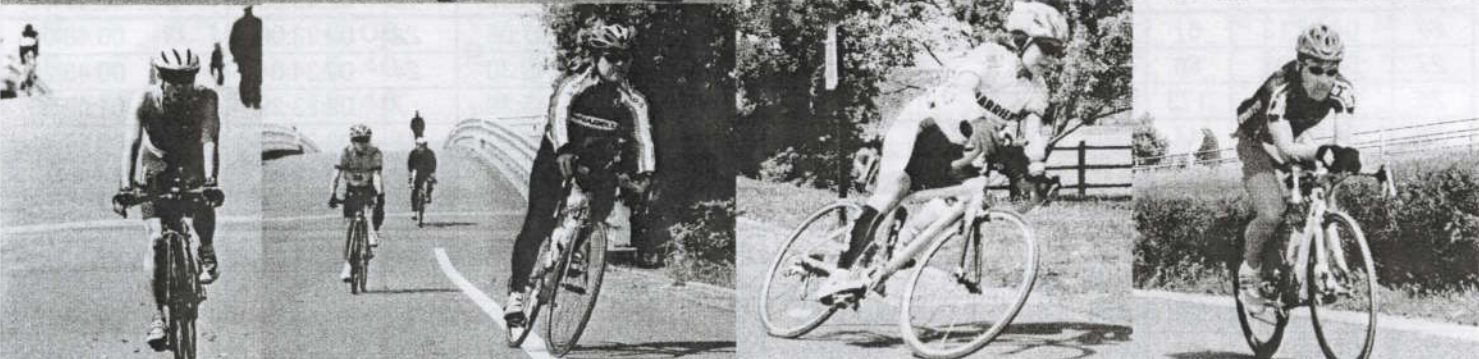
天候: 晴れ 風: 微風
 気温: 19.6°C 湿度: 19%

[総距離: 100Km 1ラン: 10.5Km バイク: 80Km 2ラン: 9.5Km]

[制限時間: 05:30:00 , 完走率: 94%]

総合 順位	総合タイム	ゼッケン #	氏名	地区	年齢	1Run 順位	1Run-Split	Bike 順位	Bike-Split	2Run 順位	2Run-Split
1	03:29:54	1	藤原 裕司	那須塩原市	44	3	00:39:10	1	02:15:35	1	00:35:09
2	03:35:21	67	富田 将茂	仙台市	19	2	00:37:47	2	02:19:23	5	00:38:11
3	03:37:14	60	栗原 正明	江東区	20	1	00:37:18	5	02:22:12	4	00:37:44
4	03:40:57	171	中島 秀彰	世田谷区	45	11	00:41:31	4	02:21:53	2	00:37:33
5	03:44:11	161	大柿 強	足立区	39	9	00:41:16	9	02:24:02	7	00:38:53
6	03:44:21	45	穴戸 真樹	川崎市	37	5	00:39:54	11	02:25:44	6	00:38:43
7	03:46:22	63	国分 俊幸	栃木県	28	12	00:41:51	8	02:23:46	10	00:40:45
8	03:49:20	18	斉藤 功至	埼玉県	37	7	00:41:13	12	02:26:05	13	00:42:02
9	03:51:13	35	小菅 恭一	横浜市	34	27	00:46:08	10	02:24:05	11	00:41:00
10	03:52:50	24	前田 良孝	つくば市	35	14	00:42:06	6	02:22:59	31	00:47:45
11	03:54:09	6	重田 哲生	練馬区	29	4	00:39:25	21	02:32:26	14	00:42:18
12	03:54:10	12	金井 悠二	浦安市	23	28	00:46:19	3	02:21:21	30	00:46:30
13	03:54:22	27	中村 隆太	杉並区	43	16	00:43:10	13	02:28:08	18	00:43:04
14	03:54:32	58	新木 武司	入間郡	46	8	00:41:14	27	02:35:34	3	00:37:44
15	03:58:02	49	益田 裕久	小金井市	41	10	00:41:27	15	02:30:08	29	00:46:27
16	03:58:34	9	岡崎 勉	厚木市	47	13	00:42:03	26	02:34:34	12	00:41:57
17	03:58:46	51	風間 誠史	八王子市	50	6	00:40:00	28	02:35:51	15	00:42:55
18	03:59:39	70	福富 健	宇都宮市	45	24	00:44:55	17	02:30:22	22	00:44:22
19	04:02:40	22	佐藤 豊一	目黒区	45	25	00:45:15	23	02:33:27	21	00:43:58
20	04:03:41	172	賀持 隆一	草加市	43	21	00:44:41	25	02:34:29	24	00:44:31
21	04:04:05	68	大高 誉行	草加市	20	15	00:43:05	16	02:30:11	40	00:50:49
22	04:05:07	21	井上 勇	柏市	48	18	00:43:13	30	02:38:33	20	00:43:21
23	04:05:42	37	赤田 隆	目黒区	44	42	00:49:33	20	02:31:15	25	00:44:54
24	04:06:33	33	西澤 義治	葛飾区	35	23	00:44:53	19	02:31:11	37	00:50:29
25	04:07:51	13	竹村 亮	川崎市	38	19	00:43:32	41	02:45:08	8	00:39:11
26	04:08:13	61	大多和 昌彦	豊島区	43	32	00:47:08	22	02:33:00	33	00:48:05
27	04:09:03	66	石原 洋一	厚木市	39	41	00:49:30	24	02:34:04	26	00:45:29
28	04:09:04	173	稲 寛彰	豊島区	36	26	00:45:30	7	02:23:29	59	01:00:05
29	04:09:05	44	沼山 政彦	つくば市	41	36	00:48:02	18	02:30:32	38	00:50:31
30	04:10:15	53	谷川 佳明	ふじみ野市	42	29	00:46:29	14	02:29:57	48	00:53:49
31	04:12:43	17	山口 孝治	川口市	30	39	00:48:37	33	02:39:40	23	00:44:26
32	04:13:45	28	野口 弘	足立区	37	58	00:53:06	29	02:37:21	19	00:43:18
33	04:14:16	55	今牧 親勇	品川区	36	34	00:47:31	31	02:38:59	32	00:47:46
34	04:15:11	26	川原 宏一	所沢市	39	22	00:44:50	45	02:49:48	9	00:40:33
35	04:15:17	62	吉田 修	品川区	42	35	00:47:47	35	02:41:33	27	00:45:57
36	04:16:20	52	前田 隼人	足立区	21	17	00:43:10	39	02:43:42	34	00:49:28
37	04:17:36	164	森田 幸文	群馬県	49	46	00:50:58	38	02:43:35	17	00:43:03
38	04:23:46	25	前田 美和子	つくば市	36	48	00:51:24	36	02:41:36	39	00:50:46
39	04:24:29	30	草野 洋一	越谷市	21	20	00:43:57	44	02:48:33	41	00:51:59
40	04:25:00	39	加藤 泰明	埼玉県	31	43	00:49:55	32	02:39:27	53	00:55:38
41	04:25:10	170	宮澤 祥絵	渋谷区	44	47	00:51:17	34	02:41:30	43	00:52:23
42	04:26:13	65	諫山 香	新宿区	32	30	00:47:01	54	02:56:15	16	00:42:57
43	04:27:51	2	青木 幸雄	習志野市	57	51	00:52:18	40	02:45:08	36	00:50:25
44	04:30:57	46	福田 義房	川越市	47	44	00:50:00	43	02:48:27	44	00:52:30
45	04:33:42	10	渡辺 武雄	渋谷区	42	31	00:47:03	49	02:52:45	49	00:53:54
46	04:34:50	32	田中 鉄男	足立区	44	37	00:48:10	46	02:49:57	55	00:56:43
47	04:36:34	59	持丸 常人	日野市	40	53	00:52:41	37	02:42:52	62	01:01:01
48	04:37:20	47	竹倉 朗	戸田市	31	55	00:52:45	52	02:54:13	35	00:50:22
49	04:39:49	48	新井 栄二	上尾市	55	54	00:52:43	51	02:54:12	45	00:52:54
50	04:40:34	64	宮川 ゆり子	中央区	43	40	00:48:54	61	03:05:21	28	00:46:19
51	04:41:07	20	土屋 幸康	市川市	64	60	00:55:36	47	02:50:22	52	00:55:09
52	04:44:21	42	寺澤 好児	富士市	49	52	00:52:32	55	02:57:14	50	00:54:35
53	04:45:13	31	大川 秀明	杉並区	43	38	00:48:29	42	02:46:07	66	01:10:37
54	04:47:37	69	大竹 泰統	川崎市	31	56	00:52:54	57	03:01:21	46	00:53:22
55	04:50:16	8	伊原 稔卓	所沢市	53	49	00:51:32	56	02:58:28	60	01:00:16

総合順位	総合タイム	ゼッケン#	氏名	地区	年齢	1Run順位	1Run-Split	Bike順位	Bike-Split	2Run順位	2Run-Split
56	04:51:07	163	直理 高志	富士見野市	39	50	00:51:52	50	02:53:56	65	01:05:19
57	04:53:33	5	飯島 明央	江戸川区	39	63	00:59:07	53	02:54:25	58	01:00:01
58	04:55:34	57	山本 盛雄	墨田区	39	67	01:04:57	48	02:51:50	56	00:58:47
59	04:55:41	43	清水 祐二	高崎市	42	33	00:47:10	65	03:16:20	42	00:52:11
60	04:57:01	34	恩田 治枝	八千代市	49	61	00:58:09	60	03:04:06	51	00:54:46
61	04:58:07	15	直 修司	板橋区	53	59	00:54:17	58	03:03:24	61	01:00:26
62	05:01:32	56	長松 秀樹	練馬区	53	45	00:50:23	63	03:14:35	54	00:56:34
63	05:02:48	36	上村 昇	荒川区	40	62	00:58:14	62	03:10:46	47	00:53:48
64	05:13:03	50	高畠 道広	久喜市	34	57	00:52:58	64	03:15:48	64	01:04:17
65	05:22:57	174	谷口 早苗	和光市	45	66	01:00:33	66	03:23:06	57	00:59:18
66	05:25:38	11	鎬木 淳一	目黒区	52	65	00:59:57	67	03:24:12	63	01:01:29
67	05:29:57	38	田仲 導生	熊谷市	29	64	00:59:54	59	03:03:57	67	01:26:06
DNF	*	41	高橋 豊	練馬区	40		00:55:34		02:54:41		OR リタイ
DNF	*	162	渡辺 博之	葛飾区	42		00:54:18		6R リタイ		
DNF	*	16	尾坂 雅康	我孫子市	57		01:04:48		5R リタイ		
DNF	*	3	三浦 猛雄	横浜市	63		5kmリタイ				



総合1位 → 6位

女子1位 → 3位。777が誇る美女ボランティアのほんの一部です。

宮古島の風にのってめざせ感動のゴールへ

宮古トライアスロン実行委員会下地支部



昨年より30分も速いオジサン!!



同じエイジの2人揃ってランスタート!! 勝ったのはどっち???
10年間のバテラン。 2日目の新人。



ワ〜ん 暑くて楽しいぞ〜。 館山が深い?!



足を痛めて、31.2、28kmで!!



バイクは快調。ランでつる!!
また進化するオジサンです。



足にマメがええちねて!!
皆んな目標 日本ノ宝



酒を控えて、昨年より速り!!
??



2年前のスイムでの肉内
昨年の骨折を乗り越えて!!



5時から時間を守れる 初優勝の河原裕司選手を囲んで!!
人間にも



手も組んで!! たまには会報で 私が主役にされた!!



長年長賞



河原裕司選手を囲んで 表彰式パーティー。

～ 伊豆合宿は安全ライトが必需品 ～

他府県支部 清水 真澄

3月29日ー30日の伊豆吉奈合宿に今年も名古屋から参加しました。今年はずっと暖かく、桜の満開時期とほぼ重なり、気持ちよいバイクライドが期待されたのですが。

初日は東名高速の渋滞のせいスタートが遅くなってしまいました。吉奈温泉から持越、風早峠、西伊豆スカイラインを通過して戸田峠を下ったところで帰途を考えなければならない時間になってしまいました。

ここで昼食を摂って帰ろうという意見、大瀬崎まで行って戻ろうという意見もありましたが、天候の良さにも誘われて当初の予定通り旧スカンジナビア公園まで行ってしまいました。15:30を過ぎてしまい、必死に引き返したのですが、船原峠の途中で18:00を過ぎて山はだんだん暗くなり、長いトンネルを抜けるのが怖くて旧道を走ったので辺りに光が全く無くやがて暗闇の中を走らなければならなくなりました(逆にトンネルの中は車のライトで明るかったようです)。車は走らないので衝突事故の心配はないのですが、明かりがないので、自爆しないように気をつけました。やがて国道に戻ったので、点滅式のテールランプを背中に着け、車のヘッドライトや路肩の白いラインを頼りに吉奈まで何とか辿り着きました。時刻は19:30になろうとしていました。



自走で宿まで戻ったのは私を含めて3人だけ、4人はさかやのご主人に迎えに来てもらい、車でのご帰還となりました。そんな訳でこの日の夕食は21:00からという温泉宿では考えられない時間になってしまいました。

翌日は天候が下り気味なので、吉奈温泉をスタート後休憩もあまり取らずに船原峠、土肥、恋人岬、宇久須と頑張ったのですが、堂ヶ島あたりから雨に降られ、仁科峠に着くころには本降りになってしまいました。峠から吉奈までの下りは寒くて、指切りのグローブではブレーキングもままならず、またまた怖い思いをしてしまいました。地球温暖化のせいか暖冬に油断して薄着で指切りのグローブは春先の伊豆ではNGでした。むかし、伊豆稲取の合宿で雪に降られて車のドアキーも回せないほど指がかじかんだことを思い出しました。

昨日は暗闇の中、今日は寒さの中の下りと日頃体験できないこわ〜いバイクライドでしたが、それでも、幸い誰も怪我もなく、無事合宿を終了することができました。

どうもこの合宿の参加者は学習能力が乏しいようです。毎年のように繰り返す暗闇ライド。家を出るときテールランプは持っていこうと用意したのですが、フロントのライトまで必要になるとは思いませんでした。本当は暗い中を走ってもいいように学習するのではなく、走らなくても良いように学習しないといけないのにね!ロングライドではトンネルを通らなくてはならないことも多々あります。安全ライトは用意しましょう。



伊豆の坂
はっさい
ごも
宮本
ミコ
みぞ
のぼり!!

合宿案内

満開の桜の元で!!

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	20名	10,000円	上原 一郎
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	20名	11,000円	池田 喜一
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	15名	13,000円 (日曜、 夕食付)	岡 伸夫