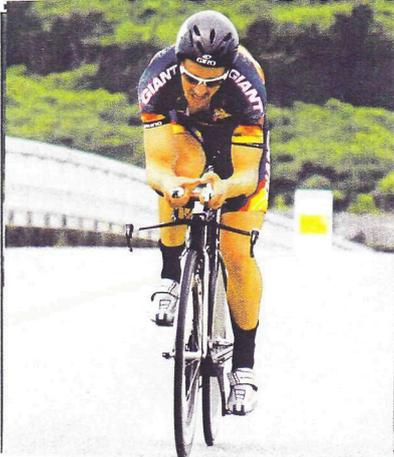


全日本トライアスロンクラブ会報

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

2009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25回宮古島大会 アンダーソン(豪)初優勝、2位に松丸

シーズンの幕開けになる宮古島大会が4月19日(日)開催された。例年1500名に対して、不参加者が100名~180名あり、1320名~1400名の出場にとどまっていた。

落選した人700名から見れば「もったいない」話である。(具体的な改善策を15年程前から大会事務局には提案し続けてはいるのですが??)

しかし、今年は25回大会の区切りなのか? 又は来年のスィムとバイクコース短縮の予測をしながら、不参加者は59名と少なく、1441名が出場した。

大勢の選手達に混ざって、会員達も前浜ビーチの白砂に立っていた。スタートの時を前にして、期待と不安が交錯している。10分前になる、不安顔な初出場者の会員達の為に『集合』と声をかける。40名程の会員が集まる、集合写真を撮る。これを見ていた新聞社の取材班もシャッターを切っていた。

7時、スィムからスタートする。海の条件は、北上する沖の1700m迄は、例年追い潮になりとても楽に泳げるが、今年は向い潮になった。その反対に、第4ブイを鋭角に曲がる1700mからの帰りは、例年の向い潮になってスィムの苦手な選手達を苦しめていたが、今年は追い潮になっていた。泳ぎ終えて、砂をけて走って来た会員達は、スィムタイムが思いの外良かったのか、笑顔が多かった。

優勝のアンダーソン選手

会員のスィムでのリタイヤはなく、今年は全員がバイクに移った。バイクになっても曇り空のまま、亜熱帯特有のむし暑さもなく、太陽も顔を出さなくて、最高気温も25度を越えなかった。この条件の良さで、脱水症や熱中症の心配が薄らいだ。しかし、風は吹いていた。島の周りを走るバイクコースなので、風の影響はいつも受けている。島の西側を北上する時は追い風になり、メーターも『実力以上の数値が出ていた』と。しかし、池間大橋を渡り、池間島を回って南下する東側のコースは『アップダウンもあり、向い風を大いに感じて遅くなり、その分自然を満喫した』と会員達は話していた。

風の強い東側の比嘉ロードを走り、城辺野球場の前を通り、鶴の首の様に細長い東平安名崎に入ると、急に視界が広がり、両側に雄大な海の風景が飛び込んで来た。純白な顔をした『鉄砲百合』やピンクにほほを染めた『昼咲き月見草』が風に揺れながら選手達を迎えていた。灯台の前を回り、坂の多い七又海岸へと走って行った。

宮古島も島の特性を生かして、風の強い所には風力発電の巨大なプロペラがいくつも立っている。この七又海岸にも「によき」と林立している。背の高い白いプロペラに対して、黒い顔をした板達が横に屋根を作って並んでいる。太陽光発電のソーラーパネル達だ。共に離島の電力を賄っている。彼等達も通過する選手を応援していた。

一段と応援の人が多い上野村を通り、長い下り坂を楽しんで左に曲ると来間島へと向う。島を結ぶ来間大橋も池間大橋と同様、風の名所である。その上中央が高くなくて、登りが辛い。南からの横風にふらついて思わず苦笑いの選手もいる。来間大橋のバイク95キロ地点をトップのアンダーソン選手が来た。フォームが綺麗で、回転数が多く、力強さが無く、速そうには見えない。しかし、2番手の松丸選手が来る迄に5分51秒の独走だった。

【アンダーソン選手のバイクパート3時間54分はコースレコードだった。又、松丸選手の4時間01分は日本人の新記録であった。この記録は半永久的に破られる事がなくなった。】

こんなに風が吹いていても、トップ選手達はあまり左右されないのだろうか? トップ通過から24分19秒遅れで藤原選手が7位で来た。例年20番目位なので、びっくり。昨年12月の落車骨折の影響は無いのだろうか?

藤原選手の1分7秒後に昨年の優勝者、河原選手が来た。3月の大会で(落車?)ケガで打ち身の痛みが残っていると事だが、ランへの影響は? 河原選手からさらに待つこと34分、会員のトップが来た。1分ごとに4名通過、そして続々と通過して行く。「残り60キロ! あと2時間頑張れ!!」と声をかける。シャッターを切る。

会員達は又北上して、池間大橋を往復して、ゴールへと向った。全員バイク部門を完走して、ランへと移った。

ランスタートの時にも笑顔で、手を振っていた。ランコースは今年は市場通りの拡幅工事が終り、整備されて綺麗になったので「コ」の字型に市内を通って空港へと向った。帰るもこの道を通る。この長くなった部分を調整する為に、保良の折り返しを短くした。「手前の坂が無くなり楽になった」「得をしたみたい」とも話していた。折り返して城辺を通り、アップダウンを味わいながら、辛く感じる30キロ、35キロ地点を走り続けていた。サトウキビ畑から周りの風景が街並に変わると「帰って来た」と感じた。空港の横の坂を登り、右に曲ると、残り5キロ地点になる。そこからは緩やかな下り坂が港へ向って2キロ程続いている。又市場通りを走り、あと2キロ地点に到着。「目標時間にゴール出来る」「もう絶対完走出来る」との思いが胸を熱くする。歩道には大勢の人々が声を掛けてくれる。拍手も起こる。太鼓の音、何か金物を叩く音、「お帰りなさい」ゼッケンを見て名前を呼んでくれる。

そしてついに陸上競技場へ。トラックを4分の3程ゆっくりと感激をかみしめながら走る。ゼッケンを読み上げて、出身、名前、何度目の参加です等々と自分を紹介するアナウンスが場内流れる。「最高の気分でした」と拍手と「ワイドー」の声の中、ゴールテープを切った。

会員の最終完走者は、制限時間3分前に帰って来た、ベテラン選手だった。この大会を最後と決心してのゴールだった。(しかし、月日が経つと心変わりしているかなあ?)

こうして第25回大会は3分後に花火が打ち上がり終了した。

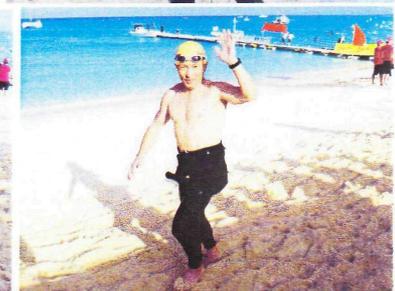
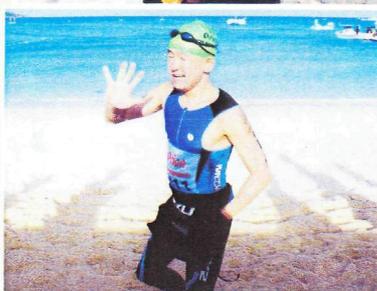
会員の全員完走はならなかったが、初参加者15名は思い思いの感動を胸に見事に全員完走した。



残り3k地点8位で通過



東急リゾートへ、バイク預託



松丸選手



藤原選手



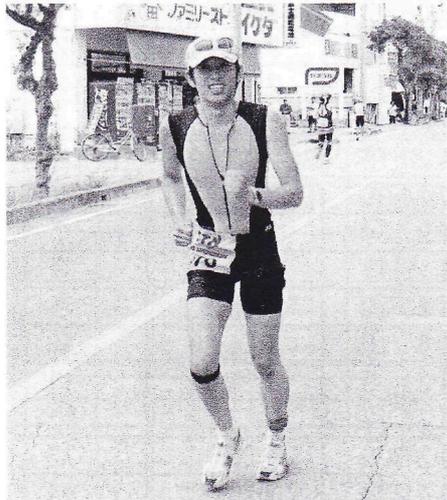
河原選手



～ 満を持しての宮古島大会 ～

練馬区 重田 哲生

	予想	結果
S	1:00	0:54
B	5:00	5:00
R	4:00	3:45
T	10:00	9:40



トライアスロンを始めて4年目にして、国内最人気の宮古島大会へ挑戦する事が出来ました。
しかし、さすがは人気No. 1の大会です。オリンピックディスタンスで経験を積み、昨年にはロングの大会を完走して、満を持してのエントリーでしたが結果はウェイティング。簡単に出場機会を得る事は出来ませんでした。ウェイティングという吹っ切れない状況の中、スタートラインに立つイメージを持って練習を継続させてきましたが、結局ウェイティングの最終通知である3月16日になっても大会事務局から出場許可は届きませんでした。一時は目標を失った脱力感からか一切のトレーニングを行わなくなりましたが、それから数日後に青木さんから「出場出来る様に推薦しておいたよ」と神からのお告げとも思える連絡がありました。

さらにその1週間後、ついに届きました。『参加決定通知書』
トライアスリートなら誰もが憧れる宮古島大会です。後悔しない様に準備し、1週間前からは禁酒・カーボローディングを行ってスタートを待ちました。

苦手種目のスイム。54分34秒 257位
いつも出遅れてバイク・ランで順位を上げていくパターンになるので、今回も焦って無駄に体力を消耗させない様にゆっくりとスタートを切りました。自分の指先すら見えない状況でしか泳いだ事がない私にとっては、ヘッドアップいらずの透明度は非常に泳ぎやすく、魚や珊瑚礁を見ながら楽しく泳ぐ事が出来ました。タイムも目標にしていた1時間を大幅に上回り、最高のスタートとなりました。

課題のバイク。5時間00分39秒 102位

バイクは競技時間が一番長く、ランで良い走りをする為にも最も重要と位置付けてトレーニングに励んで来たので、自分でもどの様な結果になるのか楽しみでした。

スタート直後から綺麗な景色やたくさんの声援もあってか、テンションが一気にMAX。しかし、155kmの長丁場なので逸る気持ちを抑えて冷静になる様に自分に言い聞かせながら進みます。28.7km地点では257位のスイムアップから130位まで順位を上げる事が出来、続く70km地点ではさらに90位まで順位を上げる事が出来ました。その後も着々と順位を上げていきましたが、85km付近でバイクトラブルに突然襲われました。下り坂でさらに加速させようと、アウター&トップに入れ踏み込んだらペダルが全く動かなくなりました。何が起きたか理解出来ず、無駄にシフトレバーをガチガチ動かしましたが何の変化も無く、上り坂にさしかかった所で完全停止です。頭が真っ白になり途方にくれていましたが、よく見るとチェーンがスプロケットとリアエンドに挟まって動かなくなっているだけで、ホイールを一旦外し再度取付ける事により復帰する事が出来ました。その時、それを一部始終見ていた応援の方達から驚く程の大声援を頂く事が出来ました。一度切れた気持ちを繋ぐには十分過ぎる程です。今思うと、あの声援が無かったら気持ちは切れ、完走する事も出来なかったのではないかと思います。

しかし悪夢は続きました。トップに入れる度に同症状になり、トップから3～4枚は異音と共に使い物になりません。残りはロー側で騙し騙しバイクフィニッシュに向けて高回転で漕ぎ続けました。疲労した足にはちょうど良かったかも知れませんが・・・

(レース後に確認すると、スプロケットが外れている事が原因でした)

最後は得意のラン。3時間45分19秒 90位

155kmのバイク後にどの程度走れるかは全く想像も付きませんでした。オーバーペースで沈むのだけは避けたかったので、特にスタートは注意して入りました。とは言っても感覚です。かなりゆったりとしたペースのつもりで入って5kmが23:26だったので、往路は5:00/kmで走り、追い風になる復路でビルドアップして3時間30分を切る目標を立てました。往路は風が強かったですが、思っていたより気温が低くとても走りやすく、ハーフでは予定通りの1時間45分17秒で77位通過です。しかし、せつかく追い風になったのにかかわらず25km過ぎから疲労がみえ始め、さらに追討ちをかける様にバイク途中から補給を怠ったせいかハンガーノックで力が入らなくなってきました。急いで固形物も摂りましたが、ラスト10kmは本当に長く辛い道のりになりました。そこで助けられたのが、宮古島の皆さんの温かい声援でした。何度と無く声援に助けられ、競技場に入ってから旗と太鼓を持ったお兄さん達に「ワイド～♪」と応援してもらい、フィニッシュゲートに9時間40分32秒で74番目に到着する事が出来ました。

初出場でタイム目標が有った訳ではありませんが、大変満足出来るレースになり、達成感も格別なものとなりました。

これも宮古島民の温かい声援と、出場権から大会のノウハウ等、色々とお世話して頂いた青木さんを始めATCの皆さんのおかげです。本当に有難う御座いました。

最後に、出産予定日の1週間前にも関わらず宮古行きを許してくれた妻に感謝し、25年後の50回記念大会では親子で出場出来る様に密かに計画しようと思っています。



SWIM 3km(1.9mi.)
スイム 3キロ



BIKE 155km(96.3mi.)
バイク 155キロ



RUN 42.195km(26.2mi.)
ラン 42.195キロ



第25回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:晴れ後曇, 気温:24.7℃(最高), 水温:23.5℃, 湿度:64%, 風:南東 7.3m

出場者: 1,441名

完走者: 1,316名

完走率: 91.3%

2009年4月19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	エッジ 順位
1	Mitchell Anderson	オーストラリア	33	7:51:55	0:41:47	3:54:02	3:16:06	1
2	松丸 真幸	茨城県	34	7:54:44	0:43:45	4:01:48	3:09:11	2
3	桑原 寛次	沖縄県	28	7:58:27	0:39:46	4:22:50	2:55:51	3
4	西内 洋行	兵庫県	33	8:04:01	0:36:12	4:24:31	3:03:18	4
5	飯干 守道	福岡県	28	8:05:21	0:45:58	4:24:15	2:55:08	5
6	Nobert Huber	ドイツ	32	8:12:31	0:46:42	4:14:05	3:11:44	6
7	益田 大貴	神奈川県	29	8:16:15	0:41:36	4:27:04	3:07:35	7
8	藤原 裕司	937	45	8:17:01	0:49:45	4:18:47	3:08:29	8
9	菅沼 伸哉	沖縄県	26	8:26:48	0:44:08	4:20:20	3:22:20	9
10	平松 弘道	神奈川県	28	8:30:17	0:41:38	4:34:10	3:14:29	10
11	秦 陽一郎	大分県	35	8:32:48	0:45:56	4:31:09	3:15:43	11
12	飯田 忠司	東京都	32	8:36:25	0:44:11	4:38:47	3:13:27	12
13	竹内 鉄平	愛知県	32	8:37:18	0:39:40	4:37:00	3:20:38	13
14	信谷 康二郎	大阪府	33	8:39:16	0:45:45	4:41:38	3:11:53	14
15	Tamara Kozulina	ウクライナ	33	8:42:16	0:45:58	4:33:48	3:22:30	女 1
16	各務 亨	神奈川県	38	8:42:35	0:57:57	4:20:06	3:24:32	15
17	田村 実	東京都	43	8:51:59	0:46:35	4:43:11	3:22:13	16
18	土屋 正幸	新潟県	44	8:53:43	0:59:39	4:44:39	3:09:25	17
19	斉藤 俊之	滋賀県	32	8:55:09	0:46:14	4:54:45	3:14:10	18
20	杉本 貴美	熊本県	38	8:56:44	0:52:03	4:36:32	3:28:09	19
21	塩野 絵美	東京都	28	8:58:54	0:49:47	4:32:36	3:36:31	女 2
24	小原 工	鳥取県	42	9:03:02	0:39:54	4:47:32	3:35:36	
27	西内 真紀	兵庫県	33	9:05:22	0:39:59	4:43:43	3:41:40	女 3
66	河原 勇人	東京都	31	9:34:31	0:41:40	4:36:39	4:16:12	
67	伊藤 功顕	神奈川県	35	9:34:45	0:44:29	4:39:34	4:10:42	
74	重田 哲生	東京都	30	9:40:32	0:54:34	5:00:39	3:45:19	
96	熊谷 洋一	東京都	39	9:50:26	0:54:19	4:52:27	4:03:40	
110	鷺田 覚	神奈川県	42	9:55:53	0:52:16	5:01:24	4:02:13	
120	竹中 基晴	180	50	9:58:06	0:58:43	5:13:42	3:45:41	7
122	八尾 彰一	兵庫県	46	9:58:38	0:46:56	4:50:10	4:21:32	
193	設楽 雅彦	福島県	26	10:24:10	0:48:41	4:36:25	4:59:04	
198	高木 清	003	53	10:25:45	0:54:02	5:23:49	4:07:54	
235	日下 正章	365	52	10:36:44	1:01:21	5:03:51	4:31:32	
261	Trevor Ward	スウェーデン	46	10:41:57	1:03:11	5:22:46	4:16:00	
264	西園 弘太郎	埼玉県	41	10:42:25	1:12:32	5:05:54	4:23:59	
267	田村 英之	153	38	10:42:34	0:54:49	5:39:10	4:08:35	
270	中川 貴之	882	33	10:43:20	1:02:02	5:11:48	4:29:30	
282	山下 博明	841	59	10:45:17	0:55:43	5:14:09	4:35:25	8
290	小川 一樹	東京都	43	10:46:29	1:01:05	5:28:48	4:16:36	
309	仙波 英智	760	48	10:51:01	0:59:56	5:32:41	4:18:24	
316	賀持 隆一	876	44	10:52:26	1:01:05	5:35:20	4:16:01	
317	野口 泰	東京都	39	10:52:37	1:03:51	5:01:06	4:47:40	
360	山倉 紀子	東京都	45	11:01:57	0:54:51	5:43:49	4:23:17	女
394	西澤 貴司	367	38	11:10:47	0:59:02	5:28:09	4:43:36	
471	豊田 徹	622	42	11:26:32	0:54:43	5:19:52	5:11:57	
478	上田 博之	631	45	11:27:13	0:59:25	5:53:29	4:34:19	
514	森水 豊	神奈川県	41	11:32:14	1:01:47	5:40:41	4:49:46	
542	日下 久美枝	366	52	11:39:20	1:05:36	6:00:50	4:32:54	女 2
592	清水 真澄	035	56	11:47:00	0:59:30	6:05:40	4:41:50	
605	岡崎 祥一	358	47	11:49:33	1:01:18	7:01:17	3:46:58	

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	スイム: 3Km	バイク: 155Km	ラン: 42.195Km	エイジ 順位
658	小島 豊	237	73	12:00:00	0:58:14	6:05:44	4:56:02	最高齢-1
684	土屋 幸康	751	66	12:05:29	1:18:29	6:14:14	4:32:46	3
688	吉田 修	176	43	12:06:49	1:20:30	5:34:30	5:11:49	
689	恩田 治枝	031	50	12:06:52	1:04:15	6:13:53	4:48:44	女 3
749	伊藤 弘徳	976	34	12:19:58	0:52:58	5:53:45	5:33:15	
780	八木 健三	169	59	12:24:04	1:03:07	6:02:36	5:18:21	
781	高橋 陽介	544	36	12:24:04	0:54:57	6:32:21	4:56:46	
783	立久井 謙治	埼玉県	32	12:24:28	1:01:37	5:57:21	5:25:30	
785	城本 徳満	大阪府	55	12:24:36	0:51:22	6:00:25	5:32:49	
801	若月 秀彦	883	45	12:28:18	0:59:29	6:08:46	5:20:03	
825	藤井 淳	632	50	12:32:03	1:05:30	6:28:28	4:58:05	
828	菅原 浩	埼玉県	48	12:32:20	1:02:42	7:28:12	4:01:26	
831	田中 鉄男	369	45	12:32:30	1:04:17	5:48:10	5:40:03	
872	野村 剛太	神奈川県	40	12:40:29	1:16:27	5:51:33	5:32:29	
877	吉田 幸代	177	42	12:41:11	1:00:31	6:34:21	5:06:19	女 10
913	羽入 明	030	58	12:47:25	0:59:50	6:20:29	5:27:06	
944	蒔田 俊史	埼玉県	33	12:52:29	1:01:14	6:34:15	5:17:00	
978	加藤 伸子	757	39	12:56:43	1:05:08	6:23:41	5:27:54	女
989	清水 眞由美	913	48	12:58:27	1:00:37	6:22:52	5:34:58	女
992	田中 信行	愛知県	55	13:00:19	1:00:42	5:52:28	6:07:09	
994	佐藤 吉光	新潟県	51	13:01:03	1:05:09	6:31:47	5:24:07	
995	三浦 猛雄	607	64	13:01:20	1:11:10	5:56:37	5:53:33	
1002	後藤 壱	東京都	38	13:03:04	1:05:31	6:13:23	5:44:10	
1022	須貝 恵吉	972	62	13:06:54	1:19:08	6:24:58	5:22:48	
1073	古代 眞琴	東京都	54	13:20:22	1:02:14	5:52:35	6:25:33	
1155	野口 佳子	東京都	38	13:34:36	1:06:25	6:18:09	6:10:02	女
1165	宗像 薫	973	43	13:36:25	1:04:27	6:03:36	6:28:22	
1226	井出 秀	東京都	47	13:47:23	1:03:15	6:43:17	6:00:51	
1236	脇山 俊士	東京都	37	13:48:38	1:09:11	6:45:47	5:53:40	
1290	尾坂 雅康	707	58	13:57:23	1:14:28	6:11:48	6:31:07	
DNF	坂藤 高	884	43		1:01:58	6:21:24	0Km	
DNF	上原 一郎	025	63		1:14:52	6:52:05	26Km	
DNF	大貫 佳和	617	59		1:14:44	7:10:20	26Km	
DNF	柁岡 環	神奈川県	57		1:30:45		0Km	女

~ My first long distance triathlon on the Miyakojima race ~

Sweden Trevor Ward

expect'n	acutual
S 1:15	1:03
B 5:15	5:22
R 4:20	4:16
T 10:50	10:41

I was asked by Aoki-san to send you (ATC member) my feed back on the Miyakojima race. I will try to keep it short.

" As this was my first visit to Okinawa region and at the same time my first long distance triathlon I did not really know what to expect. I can honestly say that I was not disappointed.

The Island was very beautiful, the race was as tough as I thought it would be (maybe a bit more wind than expected on some parts).

I also thought that it was great the way all residents where out cheering and sometimes even called my name.

My daughter also had a great time, she took many photographs of the race and the island.

She actually already wants to go back again.

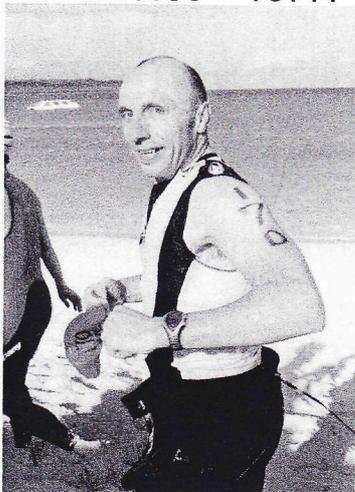
I am also glad to have meet everyone that joined the ATC group.

The arrangements by Aoki-san and others were also excellent.

Thank you for that.

Now I am looking forward to my next triathlon race and hopefully

I can join to Miyakojima next year also."



～ 宮古島初参戦 ～

横浜市 野村 剛太

	予想	結果
S	1:15	1:16
B	5:35	5:51
R	故障中の為	5:32
T	多分リタイア	12:40



昨年のATCカップを完走し上記宮古島大会にご推薦戴けたことで同大会に出場することができました。貴クラブが手配されたツアーには参加致しませんでした。が、練習仲間と出場しました。

昨年末からランに力を入れ、近い将来フルマラソンでサブスリーが出せるように頑張っており、この調子を維持して宮古島も満足いくタイムと順位が出せればと思っておりましたが、今年1月に入り、好調を維持するため思い切って花粉症治療のため鼻粘膜のレーザー手術を受けました。ところが手術はうまくいったもののその後の傷跡の処置に時間が掛かり、ランの再開は3月初旬（東京マラソンが3月22日）、バイク再開は3月中旬、スイムは東京マラソン後の3月下旬（傷跡が塞がらずプールに入れたい）でした。焦って練習したため膝を壊してしまいました。東京マラソンでは30K過ぎに膝をかばい胃を悪くし嘔吐しました。結果は散々でした。

膝を壊しましたが宮古島大会への出場は諦めませんでした。せつかく貴クラブにご推薦戴いたうえ、自身としてもずっと出場したかった大会であったためです。完走は無理でもバイクは走りきりたいと思っていました。

スイムは3種目でもっとも不得意ですがさすが沖縄でも1番きれいな海と言われるだけあって透明度抜群でサンゴや魚が見えました。海特有の鼻につく臭いもなく気持ちよく泳げました。

さあ思い切り走るつもりはありますが55Kくらいまでは気持ちよく走れましたがそこからの向かい風は相当なもので勢いが無くなりました。

2周目に入ると向かい風の強さは変わっていないはずですが下り坂に入っても一向にスピードに乗りません。バイク残り10Kが辛かったです。しかしながら思ったほど膝に不安はありません。大会前日にブースで貼ってもらった膝のテーピングが効いているようです。ランもいけるか??

もともと完走まではできないと思っていたので無理をするつもりはありません。ただ制限時間までは7時間あります。歩いてもいいゴールを割ればいい。ただし膝を含む身体どこかに異常が出たら止めようと思ひ、走り始めました。エイドでは必ず止まり水分・等分・塩分そして消炎スプレーを必ず摂りました。沿道やエイドでの応援も効きました。

でも一方で、予め見ておいた大会要綱ではエイド間の距離は1～2.5Kのはずなのに次のエイドまで遠い。エイドから次のエイドまでなんとか辿り着くという繰り返しの繰り返し。こんなんで本当にゴールまで行けるのか。走っている間中、ずっと同じことを思っていました。なんとかなるかもしれないと思ったのは残り10Kになってから。残り6・7Kの辺りでしょうか。「ATC」の文字が入ったポロシャツの方がコースの真ん中にいらっしやいました。もしかしたら青木さん??失礼ながらお顔を存じ上げておりませんでしたので伺ってみました。青木さんでした。膝を壊しましたが出場しなんとかゴールを目指していることとお話しました。写真も撮って戴きました。ありがとうございます。5K辺りには泊まっていた宿のおかみさんも応援していました。残り2K、商店街の応援に歩くわけにもいかず膝に違和感も出ていましたが頑張りました。競技場のゲートをくぐりトラックを一周。そしてゴール。

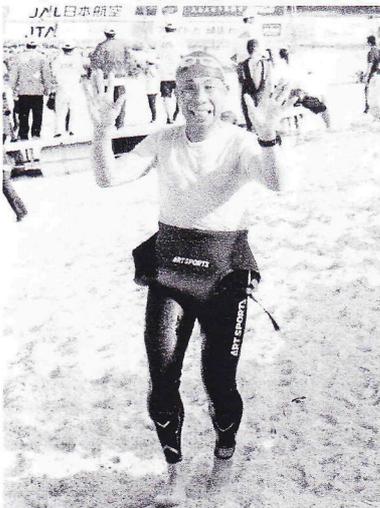
昨年の佐渡Aに続き2回目のロング。調整に大失敗したもののゴールでき、満足しました。今シーズンは無理をせずポチポチ膝を治して来シーズン全開で行きたいと思ひます。12月くらいからフルマラソンに出ますがここで全開飛ばして行けるようLSD中心の体をつくっていくトレーニングをします（第25回のATCカップは出たいと思ひます）。

～ 目標の年齢に ～

以上、ありがとうございました。

千葉支部 土屋 幸康

	予想	結果
S	1:15	1:18
B	5:40	6:14
R	4:50	4:32
T	11:45	12:05



還暦の2ヵ月後、松丸先輩に勧められた「ロングトライアスロン」、65歳まで続けようと思った。翌年のATCカップで、当時68歳の小島先輩の素晴らしい「アスリート」振りを目の前にして、考えが一新してしまった。聞けば、アイアンマンハワイでは、小島さんより年上の方が楽しんでいると聞き驚いた。まずは当初の目標まで挑戦しましたが、山あり谷ありで、3年目には交通事故の後遺症で挫けそうになりました。これも小島さんは身をもってお手本を示してくれ、1年のリハビリトレーニングで65歳の宮古で「復帰、完走」を果たせた。今年は、目標年齢を超えるに当たり、非常に慎重になり、スキーに行くが「しりもち」が怖く、孫の前で滑るのを止めたほどでした。

4月4日のデュアスロンでは好調な仕上がりでしたが、トライアスロンの神は、7日に仕事で「しりもち」を突くと言う試練を与えてくれました。ランニングが出来ずに宮古入りし、あせる気持ちを落ち着けるために、雨の降る中1時間のジョグをして「いたみ具合」を確かめました。

いよいよスタートになると、気持ちも高まり、いつもより早めに入水したが、1500m辺りからのうねりに苦戦し、折り返してから波をかぶり4～5回ほど水を飲んだ。パニックの自分には、左ブレスをすれば対処出来るのが浮かばなかった。浜に上がった時には、船酔いと口の海水でグロッキー状態でした。

トランジションに12分かかり、ようやくのバイクパートでしたが、やはり尾てい骨付近が痛み出し、ペダルが思うように回せない。85km辺りから足の裏が熱くなり、スピードダウンを余儀なくされる。途中でベルトを緩めるが、痛みは治まらず135km過ぎでトイレ休憩したら、嘘のように消え去った。

そこから飛ばすが、尻の痛みがブレーキを掛けてしまう。

問題のランに入り、痛まないようなフォームで走り出したら、意外と調子よく(バイクでエネルギーを温存)、ハーフまで6分/kmで小島さんを追う。しかし、無理なフォームは脚の付け根に痛みを与え、上り坂でウォークし、平地と下りで走るとの繰り返しで、ラスト5kmから本来のスピードに戻し、夕闇の競技場にフィニッシュできました。バイクを取りに行くと、小島さんがいた。ここでようやく追い着いた。

そして翌日、悲願の表彰台に年代3位で上がらせてもらい、一生の良い思い出になりました。わたしのコンディションを整えてくれる整骨院で「千葉県出場者の最年長」と言われ、これからも小島さんに続く競技歴に挑戦し続けたいと思っています。私にとって今回の「12時間5分29秒」は、66歳からの新しい第一歩です。

～ 宮古島初参戦 ～

神奈川支部 上田 博之

	予想	結果
S	1:00	0:59
B	6:00	5:53
R	5:00	4:34
T	12:00	11:27

07年6月の神奈川日産カップにて初めてトライアスロン競技をはじめ、08年はATCカップを含めて5回のオリンピックディスタンス+2回のオープンウオーター、2回のハーフマラソンの経験でしたが、08年ATCカップにて宮古島推薦を受けることができ参戦いたしました。

08年10月より宮古島に向けて今まで以上の練習を始めました。正月から三浦さんにお付き合いいただき、土曜、日曜のどちらか、三浦半島を回って続けて大磯まで行くルートでバイク練習を行いました。フルマラソン大会も神奈川の皆さんのご協力で2回参加して備えました。

出発前に神奈川メンバーから

- ◎ スイムスタートの“水中プロレス” 注意すること
- ◎ バイクで攻めて落車しないこと
- ◎ ”楽しむこと“



以上の教えをいただき、宮古島入りをしました。

金曜日はいにくの天気でしたが、登録や説明会、パーティなどのスケジュールをこなすのに、やっとでした。土曜日18日は“これが宮古島のイメージ”といった海洋性気候のもとでバイクに乗り慣らしつつ、東急リゾートへ。スイムの練習で少し水温低いかなどと思いつつ、予想通りのきれいな海で“スイムが楽しめる”ことを実感し、バイク預託してホテルへ戻りました。

いよいよ当日、なんとなく眠いまま移動し準備に追われるも、時間の余裕があまりなくあっさりどスタート時間。“水中プロレス”も教えのとおり2分ぐらいおいて外側からスタート。透明度&透視度とも良好な海を泳ぐ。時々他の参加者と近接するが、いつものことなのでうまくかわして進む。珊瑚が見えるが白化し

ているものがほとんどで、残念に思う。

あっという間にスイムは終了。汚い海を泳ぐより短い時間に感じる。トランジションにてテントが満員で外で支度をしてトイレを済ませてバイクスタート、池間島に向かう。追い風のためスピードが乗る。途中交互通行でトップ集団を見かける。順調、特に橋の上も問題なく・・・が池間島に入って北から方向をかえ東そして南東に向けた。風がきつい、進まない・・・橋にさしかかり、風に押し戻されつつ進む。反対車線の人がうらやましい。島の北東側の山岳地帯でも風は強いままで、これが試練なのかと思いながら進む。東平安名崎で折り返し、少しアップダウンのある道を進むがどことなく銚子トライアスロンのバイクコースのようで楽しめる。気がつくとも風向きが変わっているためにスピードが戻ってきた。来間島に向かうがスピードが乗ったままで楽しく進む。橋の上で青木さんに写真を取っていただき、再度池間島へ。膝の痛みもでないまま快調に進むがやはり池間島で風に向かい坂道でチェーンが2回連続で外れる。この先沿岸部の山岳地帯を風と戦って進み、バイクゴールに向かう道に折れてから風の影響がなくスピードに乗せて進む。風に弱いことを認識できた。次までの課題とおもいながらランへ。不得意なランのため、最初からキロ6分ペースを維持するつもりでスタート。エアサロンパスを毎エイドでつけてなんとかしのぐ。高低差はいつも家の回りで走っているコースと同じぐらいであったのが幸いでほとんどまっすぐなコースも見渡せるので安心感がある。みんな走ってる・・・自分もガンバロー。ランの時の子供たちとハイタッチすると、涙が出そうになる。何度も自問自答。Running On Empty. 35キロ以降に酔っ払っているおじさんにお尻を叩かれ“ワイドー”これも心に効く。競技場入り口で“お帰り”と言われて帰って来た実感。無事に脚がトラブらないでゴール。

“完走できた”と実感して、感動・・・

長かった・・・練習も競技も。

最上の達成感 同時に多くの感謝が湧いてきた。

宮古島の皆さん、ATCの皆さん 本当にありがとうございました。

また無謀に佐渡Aにトライします。

【 新入会員 】

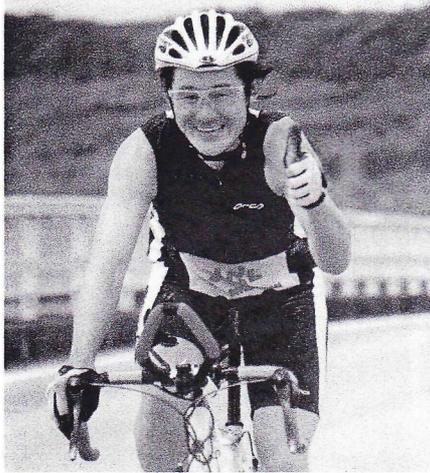
会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
240-10-03	小田 邦裕	157-0071		
884-10-03	坂藤 高	358-0007		
885-10-04	熊谷 勝登志	351-0021		
973-10-05	宗像 薫	990-0062		
977-10-04	福岡 喜正	460-0012		



～ 「第25回宮古島トライアスロン大会」初参加 ～

多摩市 野口 泰

	予想	結果
S	1:30	1:03
B	5:00	5:01
R	6:00	4:47
T	12:30	10:52



「第25回宮古島トライアスロン大会」初めて参加させていただきました。
宮古島の皆様、大会関係の皆様、ATCの皆様、他にも携わっていただいた皆様、いろいろと本当にありがとうございました。
無事完走することが出来ました。楽しかった。嬉しかった。
「30代のうちにトライアスロン完走する。」という妻の目標に便乗して始めたトライアスロン。

個人の基本性能としては練習嫌い、努力嫌い、…でも妻には負けられん。
なぜか肺活量が6000ccあったり…節約のため？自転車通勤していたり…
感想(完走)文として、大会までの道のりを書かせていただきます。

野口家の目標は決まった。「第25回宮古島トライアスロン大会」に出る。そして完走。

さて・・・どうすれば?? (妻がいろいろと調査)

水泳の記録が必要なことが判明。ATCカップ(彩湖)に出場し無事記録証をGET!

次は申し込み、記述に不備があったら出場できないとあるため慎重に記載。
が…住所は東京都関戸となっていたらしい(多摩市が抜けている)後から知ってびっくり!

ともかく申し込み書を送ったので、後は待つだけ!と思ったら、
ATC青木さんより手紙。宿はここです、飛行機はこれです云々云々

>>>>ん?ATCって入会してないし…?????????

そして落選の通知・・・が一ん。でも合わせて、ATCから「必ず合格させますから」と通知。

>>>>ん?ATCって入会してないし…?????????

そして追加合格の通知。やったー!!

>>>>ん?ATCって入会してないし…?????????

けど頼っちゃえ!!ということで、指示に従い青木さんに連絡。

ところが・・・メールに記載したのは・・・

野口 佳子: 226

野口 佳子: 227

おーいどっちが何番??ということに。

ここから始まり。。。現地前で前日の試走の集合場所間違い。。。IDカードを忘れる。。。等々・・・

本当にご迷惑をおかけしました。m(_) m

大会前日、予想タイムを書くことに。う～む、、、漠然とは考えているもののいざ数字にするのは難儀だ。
まずはスイム。いつもプールで泳ぐのだから、泳いでいるうちに何往復したかわからなくなり、結局どのくらいのペースで泳いでいるのかは謎。と言うことで制限時間いっぱい1時間30分。

そしてバイク。「自転車チーム代表だからなあ」(注1)と勝手に気合を入れて、ちゃりんこに総力をかけよう!!と言うことで、5時間ジャスト。

注1) 自転車チームの誰からも代表とは言われておりません。

最後のランは、多分バイクで疲れきってて足が動かないだろうと予測し6時間。

そしていよいよ大会当日です。

朝の3時からご飯なんて・・・、と思いきや、普通に食べられました。

さあ支度をしてバスへ。と言うところでスイムキャップ忘れが発覚!!危ない危ない。

【スイム】

なるよりも海が綺麗で気持ちいい。ウェットスーツと海水による浮力で楽。ときどき誰かに押されて沈みそうになるが・・・まあ致し方なし。しかし泳いでいると時間がわからない。制限時間超えてませんようにと祈りつつ。。。

1時間3分 おおおおっ!!いい感じやん!!!

【バイク】

そう、一番気合を入れた競技。走る!走る!どんどん抜けるぞお!気持ちいいっ!もしかしてオーバーペース?と思いつつ。。。でも行ける所まで行くしかない。とやってきたが残り30kmくらいだったかな。最後の向かい風がしんどすぎて失速。でも走るしかないのだから、走る!走る!

5時間1分 ああああっ!予想タイムに届かず。。。

※後で確認したら627人抜きでした。

【ラン】

バイクで全てを出し切ったので、後は惰性?でラン。制限時間までは8時間あるので余裕でしょ!目標の6時間はちゃんとできるぞ!とおき楽に走り出したところ、意外と走れる!とはいえここががんばっちゃうと後が持たないのでペースを維持してハーフまでたどり着く。ここでタイムを確認。ん??5時間切れるかも、総合で11時間切れるかも。。。と野望が!!ペースを維持して30kmまで行けた。ここで少しペースアップできれば野望達成!?

4時間47分 おおおおっ!野望達成!!!

結果 317位10時間52分37秒

実力以上のものを出しきりストロングマンになることができました。

自分が精一杯大会を楽しめるのはいろんな人の力をもらっているんだなと強く感じた大会でした。
皆様本当にありがとうございました。

!!!
!!
!

**ATC ホームページ
にお越し下さい**

↓↓↓↓↓

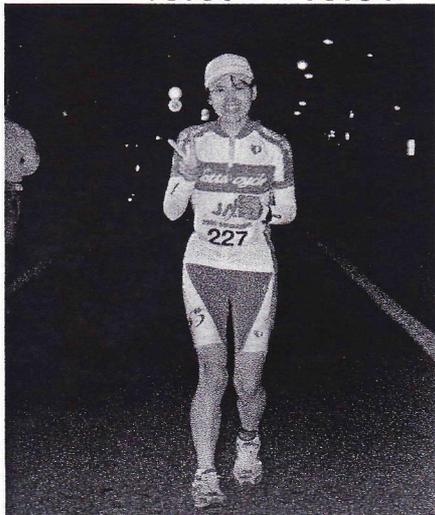
http://
www.atc-triathlon.com/html/



～ 宮古島トライアスロンを振り返って ～

多摩市 野口 佳子

	予想	結果
S	1:20	1:06
B	6:20	6:18
R	6:19	6:10
T	13:59	13:34



まずは、大変お世話して頂きました青木さんをはじめ、全日本トライアスロンクラブの皆様、ツアーで一緒させて頂いた皆様にお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

初めてフルマラソンを完走した日から、漠然と、次の目標は宮古島トライアスロン！と胸に秘め、少しずつですが練習を重ね、数年前から職場でも根回しをし（私の職場は、GW前後が多忙を極めるのです・・・）、この日のために備えてきました。

キャンセル待ちの葉書が届き、落胆した直後の全日本トライアスロンクラブからの推薦のお知らせがどんなにうれしかったことか！！

いざ！宮古島へ！！

ところが、到着したものの、土地勘も無く、要領もつかめず、途方にくれる私たち・・・。

青木さんからの電話にすぎり、なんとか受付終了！

翌日は、大切なコースの下見とバイクの委託・・・なのにつ！！

IDカードをホテルに忘れてしまうという失態を演じてしまった・・・Σ(≧□≦*)ノ

さらにバイクボトルも忘れていて、ゼッケンの貼付位置もまちがっているし・・・。

書き忘れましたが、集合場所も間違えてたし・・・。

またしても青木さんをはじめ、皆様に助けていただいて事なきを得、本番を迎えることができました。



そして迎えた当日。

煌々海と、素晴らしい景色を堪能しながらのレース！！

コース途中で、励ましてもらえたこと！！たった2日前に知り合ったばかりなのに、仲間に入れてもらったみたいで、とってもうれしかった。

ランの途中からは、吐き気と胃痛に襲われ、水さえ飲めない状態になり、歩くことしかできなくなってしまった。そんなランナーにさえ、地元の人達は声援を送り続けてくれた。先頭が行ってしまってから、数時間経っているのにずっと拍手してくれている人達。真っ暗な中、懐中電灯で私のゼッケン番号を調べて名前を呼んでくれる人達。「もう歩いて間合から大丈夫」「よくやったよ」「あと少し」・・・応援が本当にありがたかった。

私が休暇をとるために、休日出勤してくれている同僚の顔が浮かんできた。早く送り出してくれた上司や同僚達、今ネットで応援してくれている友人、心配かけている両親、そしてお利口にお留守番しているであろう子供達・・・。

なんだか力がわいてきて、ゆっくりだけど、また走り始めることができた！

そしてあと2km地点。青木さんが待っていてくれた。何時間カメラを構えていてくれたのだろう？！不思議なこと最後に上り坂もつらく感じなかった。

そして競技場へ。待ちくたびれている主人の顔が見えた。大勢の人たちとハイタッチをしながらゴールへ向かう。人垣には、笑顔、笑顔、笑顔・・・まるで天国にいる気分！

このまま、ずっとここにいたいような、心地よい空間！！

制限時間を目一杯使って、宮古島を満喫しました。

今回のトライアスロンツアーを通じて、自分を省みることもできたし、改めて自分が様々な人達に支えられていることも実感できました。まだまだ至らない点が多いのですが、一步ずつ前に進むべく、精進していきたいと思いました。そして、いつかは他者の為に役に立てるような人間になれたら・・・。（今は自分のことで一杯一杯ですが（苦笑））

今後も大会等で皆様とお会いすることもあるかと思しますので、何卒よろしくお願い致します。

【第14回 100Km バイク記録会】

【日時】 2009年6月14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
（現地付近の地図は、ATC-HP上にアップされています）

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。

（集合場所が明記されている地図は、ATC-HP上にアップされています）

駐車場は「南駐車場」が便利。 18名振込者残り22名です。

【参加費】 一般：5,000円 ATC会員：3,000円 定員は40名です。

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

（申込入金方法の詳細は、ATC-HP上にアップされている

「大会参加誓約書」及び「入金方法」要綱内の

【競技時間】 7:45～12:30

制限時間：4時間

「入金方法案内」に記述されているのを御覧下さい

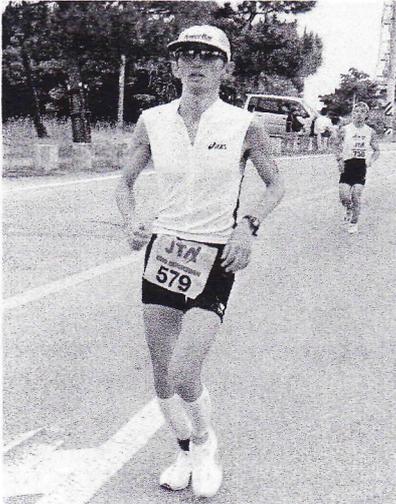
バイク・タイム換算表			
100Km	50Km	10Km	時速
2:30	1:15	0:15	40.0km
2:40	1:20	0:16	37.4km
2:50	1:25	0:17	35.2km
3:00	1:30	0:18	33.4km
3:10	1:35	0:19	31.6km
3:20	1:40	0:20	30.0km
3:30	1:45	0:21	28.6km
3:40	1:50	0:22	27.3km
3:50	1:55	0:23	26.0km

急げ!!

～ 10年振りの宮古島 ～

城南支部 田村 英之

	予想	結果
S	0:55	0:54
B	5:30	5:39
R	4:30	4:08
T	10:55	10:42



目の前にオーラを放つモデルのような男。大会2日前、宮古空港のターンテーブルで山本光宏氏を目にし、宮古島に来たという実感が湧き上がっていた。99年に初めて参加した時には、毎年この大会に参加できればハリのある毎日が送れるだろうと思ったものの、世の中そんなに甘くはなく、その後は選考漏れと、当選しても大会直前の3月からの海外駐在により出場辞退ということを経験し、気がつけば10年の歳月が流れていた。それだけに、今回に賭ける想いは大きく、大会前日には自分でも珍しくナーバスになっていた。

レースはと言うと、スイムは今一つ流れに乗れず、何となく終了。前回より3分も遅く、正直ガックリ。ただ、バイクラックへの途上、すぐ脇に「ノリコさん！」の大声援を受ける山倉紀子さんを発見。一線を退き練習していないとは言え、彼女と同じ位置なら、それほど悲観することもないだろうと気を取り直した。スイムなんて所詮は前座で、さほど差がつかないことは百も承知だが、あくまで自分は海で泳ぐことに憧れてトライアスロンを始めた人であり、スイムで大きく出遅れることだけは避けたかった。

バイクは予想以上に風が強く、悲しいかな自分の実力ではまともに走れない状態。一周目こそ何とか持ちこたえたものの、二週目に入るとペースが落ち、最後の池間島からゴールまでは完全にヘロヘロ。ただただ抜かれていくだけの自分が情けなく、泣きたいくらいだったが、現実を真摯に受け止め、次に控えるランの為に今何をすべきかを考えていた。結果、無理せずにバテバテのペースを維持し、今のうちに補給を取るべしと結論づけ、残っていた羊かん、カロリーメイト、アミノバイタル等を手当たり次第に口に放り込んでゴールを待った。

ランはキロ6分をひたすら守り続けた。思った以上に身体が軽く、もっとペースを上げたいという自分と、後で潰れるから抑えろという自分との葛藤であった。今大会の目標はエイド以外では歩かないということであったので、結果的にはこれで良かったのかもしれない。35キロを過ぎて、このまま最後まで行けると確信した後は、今までの練習、お世話になった仲間やスイムコーチ、トライアスロンが出来ずに悶々としていた海外駐在中の日々など様々な事柄が走馬灯の如く駆け巡っていた。

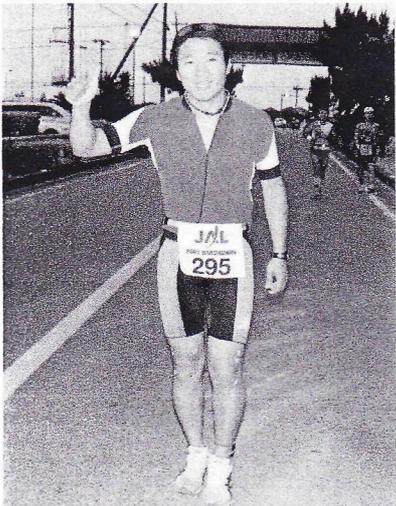
今レースを終えて、自分にとってトライアスロンはなくてはならないものであり、自分を表現するための手段であることに改めて気づいた。今後もトライアスロンを通じて喜びを感じ、活力のある日々を送っていかれたらと思う今日この頃である。



～ 宮古島大会初出場 ～

富士見市 立久井 謙治

	予想	結果
S	1:05	1:01
B	6:00	5:57
R	4:30	5:25
T	11:35	12:24



宮古島大会は今回が初出場でした。宮古島大会が初めてというより、ロングディスタンス自体の経験がなかった為、大会に出場する以前にチケット手配や現地でのスケジュールなど分からないことばかりで、特に輸行では巨大なダンボールを手荷物で預けた為、空港からホテルまで同行の皆様にご迷惑を掛けるなど、ATCの方々には本当にお世話になりました。

そして大会を振り返ると、まずはスイムの3キロですが、透明度の高い宮古島の海のおかげで気持ちよく泳ぐことができました。ただ、1500人近い選手の一斉スタートは今まで経験がなく、通常の大会よりも水中バトルの時間が長く、最初のコーナーをいつ曲がったのか気づかないほどでした。その後は自分と同ペースの人で落ち着き、海へびや海底に他の選手が落としたであろうスイムキャップを見つける余裕もできました。とにかく宮古島の海は最高でした！

バイクでは宮古島の海を時々眺めて楽しみながら。。。と言えるのは100キロぐらいまででしょうか？宮古島を回って再び東急リゾートが見えた時にはほっと安心しましたが、そこからの強風、特に池間大橋での強烈な向かい風にはハンドルを握る手にかなり力が入りました。それもあって、後半の10キロ毎に立てられた看板が長く感じられ、さらにこれからフルマラソンを走ると思うとかなり憂鬱な気分になりました。

そんな気持ちで始まったランは、予想より15km早く5kmほどで失速。。。ほとんど歩いている状態でしたが、折り返しまでは走ろうと決めていたので、折り返しを目指してとにかく前へ前へと重くなった足を進めました。その状態で励みになったのは、どんな大会でもそうですが、沿道の応援です。

小さな子供からおじいさん、おばあさんまでたくさん応援を頂きました。中にはシャワーを設置してくれてる人や、沖縄舞踊(?)で元気付けてくれる人もいて、おかげで折り返しを過ぎて30km地点までは、とぼとぼ走り続けることができました。その後は何度か歩いてしまいましたが、40km付近の商店街のいたるところで「おかえり」と声を掛けられた時は、達成感と街の人の気持ちの温かさで胸がいっぱいになりました。

翌日は友人とレンタカーを借りて島を1周してみました。車でもうんざりするほどの距離をよく走り回ったな。。。と感じるとともに、大会のプレッシャーもなくなり宮古島の素晴らしい景色を心から満喫することができました。

宮古島に向かう前は、ロングも一度だけでいいから経験できれば。。。くらいに考えていましたが、今はぜひまた近いうちに参加したいと思います。本当に素晴らしい大会でした。

～ 憧れていた宮古島大会 ～

千葉支部 加藤 伸子

	予想	結果
S	1:10	1:05
B	6:50	6:23
R	5:50	5:27
T	13:50	12:56



トライアスロンをはじめいつかは挑戦するぞ！！と憧れていた宮古島に参加する事が出来ました。キャンセル待ちだった為、青木さんからの連絡をまだかまだかと心待ちしていました。ダメかなあ～と諦めかけていた頃に「今回は残念ながらダメでした」と連絡が。やっぱりダメかあ～残念な気持ちより完走出来る自信がなかったのでホッとしました。がっ、その二日後「やっぱり参加出来る事になりました」と連絡を頂きました。頂いた時にはやった～と嬉しい気持ちより本当に完走出来るのだろうか？と不安と焦りで頭の中がいっぱいになり、少しでもその不安を解消しようと慌てて合宿とデュアスロンに参加させて頂きましたがデュアスロンではタイムは遅いし合宿ではパンクばかりで余計に不安がつるばかりの中、宮古島へ出発！！宮古島へは2度目。前回は8年前、観光で行きました。暑かったのを覚えてますが今回はそうでもなかったなあ。

初日にバイク組み立て、ばらすのは簡単だけど組み立ては苦手です周りの方々見ながらなんとか形になりました。

二日目は皆でドイツ村他バイクで走りに行きましたが天気も良く景色も良く楽しかったなあ。大会前日の試泳ではあまりのブイの遠さにやっぱりダメかも・・・泳ぎきる自信がない。

あつという間に大会当日！朝早く暗いうちからホテルを出発し暗い中バイクセッティング。いよいよ、スタート地点に！！緊張していたからかスタートの合図もよく分からないうちに海に向かって歩きだしました。海が怖くアップアップできれいな海を全く感じる余裕はなく2kmは平泳ぎで進みました。長かったなあ～、なんとか上がってこれてホッと。

ここからバイク155km長いゾ～！初めての距離でした。宮古島大会経験者の

知り合いよりメールがあり風が強くて辛いよとありましたが昨年の千葉合宿・3月の伊豆合宿の坂の辛さに比べたら辛いと感じた事はなかったかもしれません。

関門の制限時間もクリア出来ると思った頃から、気持ちに余裕が出てきて景色がきれいで風が心地よく島の皆さんの応援のおかげで6時間半という長～い時間もあつという間で今思えば一番楽しかったパートだったかもしれません。なんとかバイク終了！

ラン、スタート。スタートしてからしばらく左右にたくさんの「ワイド！ワイド！！」の応援が聞こえていました。まだその応援団に笑顔で手を振る気持ちの余裕はあつたもののスピードはどんどん落ちていき、ゆっくり行くかと気持ちを切り替え。

途中地元の子供がその辺りですとったと思われるハイビスカスと花を手渡してくれ、捨てるのも惜しくキャップの後ろにさして走っていました。ランでの楽しみは折り返してくる人の中から知っている人を探す事で、誰かに会えるたびにホッとしていましたが折り返し地点までが長くて長くてまだかまだかと。やっと折り返しあと半分！？エイドから次のエイドが待ち遠しくて待ち遠しくて。少しずつ周りの選手の数も減りだし、歩いたり走ったり抜いたり抜かされたり、たまに頑張りましょう～と声かけあつたり。辺りがだんだん暗くなり気持ちも暗くなる中、5時間前と同じ場所で「ワイド～！ワイド～！」と声かけてもらい何度も励まされました。どこを走っているのかよく分からずラスト何キロ地点か覚えてませんが青木さんに声かけて頂いた時にはやっとここまで来れた～と！！

最後緩やかな坂を上がりゴール地点が見え人だかり、トラックにはたくさんの方々が迎えてくれる中ゴールテープをきる事が出来ました。ヤッター～！！目標タイムは出来るならば制限時間に帰ってくる事。ゴールしてすぐに花火が上がって感動と達成感でいっぱいになりました。13時間は長かったような、あつという間だったような。

今回キャンセル待ちだった私をかなり無理をして参加させて頂いた青木さん、ありがとうございます。完走出来たのも宮古島の温かい皆さんの応援・昨年の合宿・練習会等から練習に参加させて頂き、いろいろ教えて頂きアドバイスして下さった周りの皆さんのおかげです。皆さん、ありがとうございます。

一日一日、1ヶ月過ぎた今でも興奮冷めず、出来る事ならばまた明日宮古島を泳ぎ・走りたい気分です！！

【 第25回 彩湖道満トライアスロン大会応募要綱 】

(ATCカップ大会)

【日 時】 2009年8月9日 (日) 午前8時30分 雨天決行

【集合・受付】 午前7時 受付終了・・・午前8時

(集合場所が明記されている地図は、ATC-HP上にアップされております。)

【場 所】 埼玉県戸田市美女木彩湖道満グリーンパーク

(現地付近の地図は、ATC-HP上にアップされております。)

(彩湖・・・荒川の洪水防止の調節池で埼玉県民南部と東京都民の飲料用水の貯水湖)

【駐 車 場】 有料(2時間迄¥200、その後1時間毎¥100/¥200)。4ヶ所で1,600台収容。開門午前7時

【主 催】 全日本トライアスロンクラブ (ATC)

【後 援】 埼玉県教育委員会

【申込方法】 「大会参加誓約書」及び「入金方法」要綱を熟読して、十分御理解の上、お申込下さい。

(上記要綱は、ATC-HP上にアップされております。)

【参 加 費】 一般 : 13,500円 ATC会員 : 9,500円

ボランティア

大募集です。

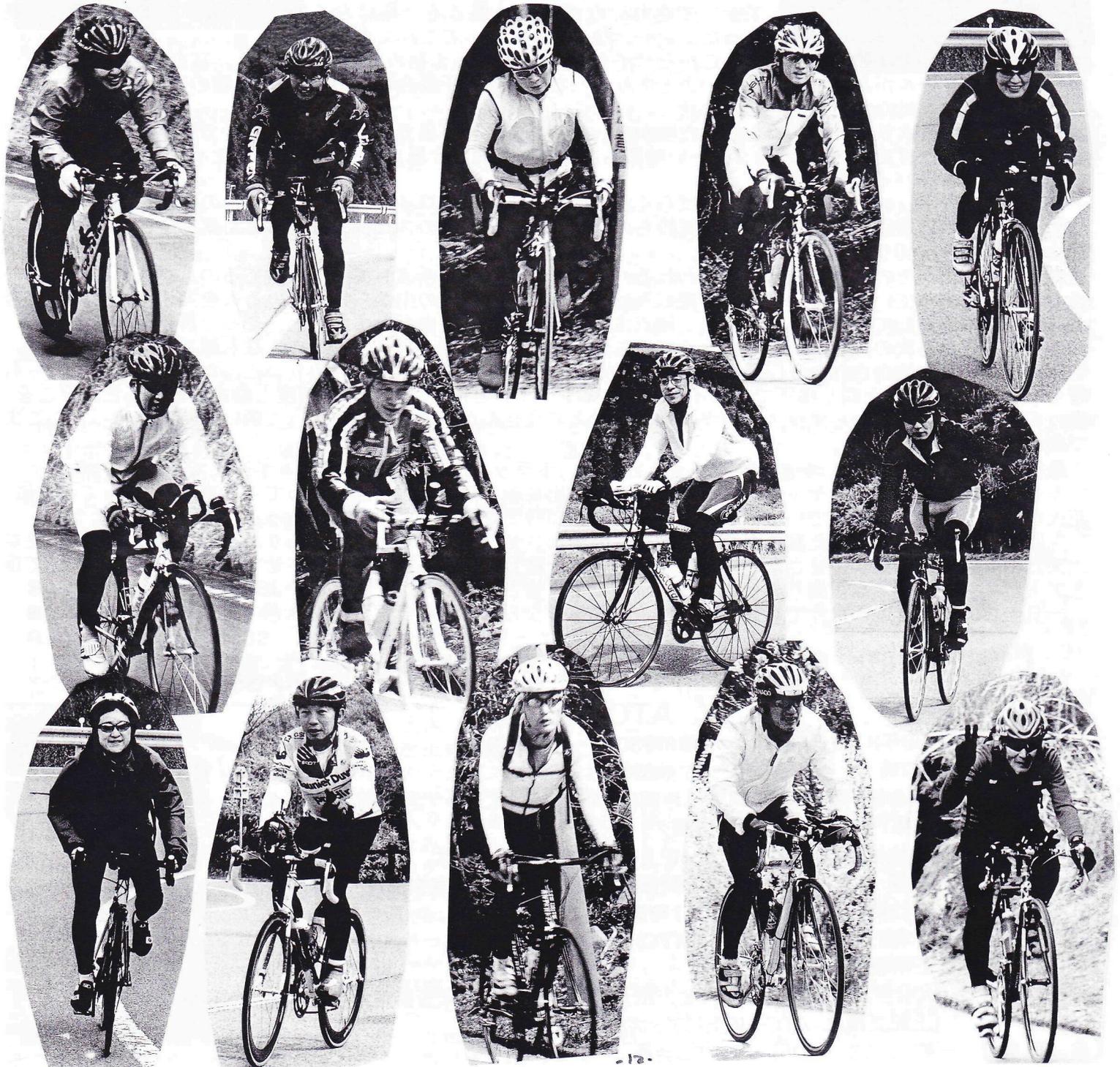
【 2009年 合宿案内 】

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
5	23日(土) 24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
6	6日(土) 7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	22日(土) 23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

【 2010年 合宿案内 】

3	27日(土) 28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 (日曜、夕食付)	青木 義治
---	------------------	-----------------------------	------------------------------	-----	---------------------	-------

コース地図 ……5月、8月、3月の合宿に関しては、ホームページ上にアップされてますので参照下さい。



第9回 ATC Duathlon 大会 (2009/04/04)

天候:曇り 風:南東5m
 気温:17℃ 湿度:56%

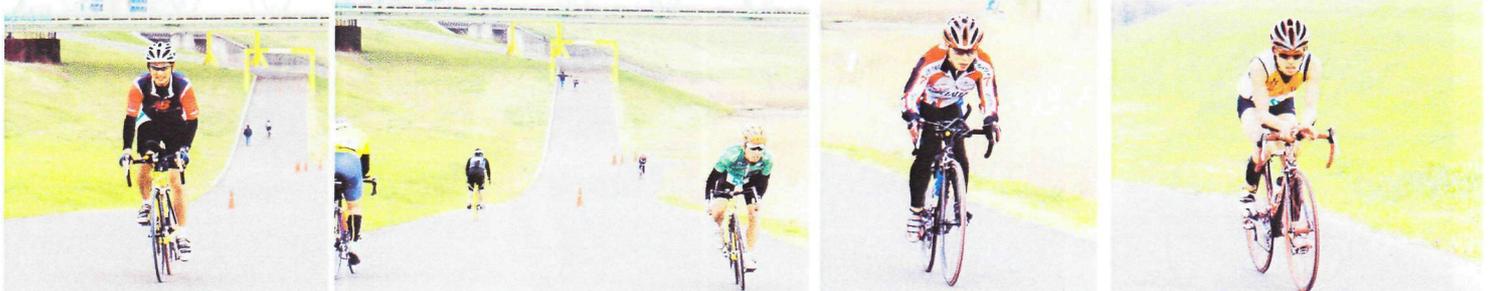
[総距離:100Km 1ラン:10.5Km バイク:80Km 2ラン:9.5Km] [制限時間:05:30:00 , 完走率:94%]

総合 順位	総合タイム	セク ケン #	氏名	地区	年齢	1Run 順位	1Run-Split	Bike 順位	Bike-Split	2Run 順位	2Run-Split	女子 順位
1	03:29:31	48	富田 将茂	仙台市	20	6	00:38:30	7	02:15:23	1	00:35:38	
2	03:39:00	71	北原 和弘	相模原市	35	4	00:37:55	4	02:23:19	4	00:37:46	
3	03:39:09	39	各務 亨	綾瀬市	38	8	00:39:48	3	02:21:52	2	00:37:29	
4	03:40:10	49	栗原 正明	江東区	21	2	00:36:32	5	02:23:49	8	00:39:49	
5	03:42:59	50	石倉 恵介	土浦市	43	9	00:40:15	2	02:21:10	9	00:41:34	
6	03:46:57	74	安藤 智希	鹿嶋市	32	14	00:40:18	8	02:26:54	6	00:39:45	
7	03:51:21	6	中村 隆太	杉並区	44	12	00:40:17	9	02:28:19	12	00:42:45	
8	03:53:11	43	柏原 崇人	練馬区	22	3	00:37:15	18	02:38:06	5	00:37:50	
9	03:54:34	72	稲 寛彰	豊島区	37	21	00:43:03	7	02:26:29	21	00:45:02	
10	03:56:15	56	岡崎 和彦	新座市	34	13	00:40:17	11	02:31:41	18	00:44:17	
11	03:56:48	33	寺田 信哉	川崎市	28	1	00:36:32	21	02:40:29	7	00:39:47	
12	03:59:33	45	三枝 悠	川崎市	25	15	00:40:48	23	02:41:00	3	00:37:45	
13	04:00:10	57	風間 誠史	八王子市	51	5	00:38:01	17	02:37:20	20	00:44:49	
14	04:02:37	44	小口 正人	新宿区	41	7	00:39:47	24	02:41:06	10	00:41:44	
15	04:02:52	35	駒井 浩	入間郡	46	19	00:42:54	6	02:25:27	44	00:54:31	
16	04:03:00	7	重田 哲生	練馬区	30	11	00:40:16	19	02:38:36	17	00:44:08	
17	04:04:02	14	益田 裕久	小金井市	42	10	00:40:15	10	02:31:12	38	00:52:35	
18	04:06:35	47	吉川 誠司	所沢市	40	17	00:41:53	20	02:39:03	22	00:45:39	
19	04:06:56	25	金井 悠二	浦安市	24	18	00:41:54	13	02:33:27	34	00:51:35	
20	04:08:05	58	熊谷 勝登志	朝霞市	40	28	00:46:18	14	02:34:08	25	00:47:39	
21	04:09:36	51	今牧 親勇	品川区	37	25	00:44:36	15	02:34:48	28	00:50:12	
22	04:12:07	67	小林 浩史	立川市	36	32	00:47:23	12	02:33:16	33	00:51:28	
23	04:12:48	52	山口 孝治	川口市	31	22	00:44:02	27	02:44:48	16	00:43:58	
24	04:14:06	20	野口 弘	足立区	38	41	00:50:29	22	02:40:51	13	00:42:46	
25	04:15:07	40	中川 貴之	さいたま市	33	34	00:48:04	16	02:35:09	35	00:51:54	
26	04:16:46	53	川島 直也	さいたま市	41	35	00:48:13	25	02:42:19	23	00:46:14	
27	04:16:57	26	福田 義房	川越市	48	29	00:46:21	29	02:45:57	19	00:44:39	
28	04:16:57	36	坂藤 高	入間市	43	26	00:44:37	30	02:48:44	14	00:43:36	
29	04:23:42	9	杉本 裕之	相模原市	45	23	00:44:17	37	02:55:30	15	00:43:55	
30	04:24:15	16	大島 大樹	館林市	34	20	00:42:59	31	02:49:10	36	00:52:06	
31	04:25:22	19	佐藤 豊一	目黒区	46	27	00:45:53	26	02:44:24	47	00:55:05	
32	04:29:12	38	榎本 大士	さいたま市	23	16	00:41:52	39	02:56:02	31	00:51:18	
33	04:30:40	10	鷺津 雅広	横浜市	47	36	00:48:17	35	02:55:22	24	00:47:01	
34	04:31:30	31	牧野 総一	荒川区	64	38	00:49:38	28	02:45:11	53	00:56:41	
35	04:34:28	2	土屋 幸康	市川市	65	46	00:51:53	32	02:49:39	39	00:52:56	
36	04:37:41	69	伊藤 志保	川崎市	20	30	00:46:35	42	02:59:43	32	00:51:23	1
37	04:40:08	13	青葉 実	さいたま市	47	45	00:51:37	33	02:52:06	51	00:56:25	
38	04:41:07	8	馬場 誠	小平市	30	49	00:53:08	36	02:55:29	37	00:52:30	
39	04:41:57	32	竹倉 朗	戸田市	32	24	00:44:17	47	03:01:42	48	00:55:58	
40	04:42:50	62	宮川 ゆり子	中央区	44	31	00:46:41	50	03:03:13	40	00:52:56	2

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	女子 順位
41	04:44:33	68	脇山 俊士	豊島区	37	61	00:56:55	41	02:59:08	26	00:48:30	
42	04:45:07	29	近藤 篤史	福島市	34	54	00:54:53	46	03:01:27	27	00:48:47	
43	04:45:58	61	八木 健三	大田区	59	43	00:50:59	43	03:00:26	45	00:54:33	
44	04:46:47	66	直理 高志	富士見野市	30	39	00:49:53	38	02:55:37	60	01:01:17	
45	04:49:01	37	渡辺 博之	葛飾区	43	33	00:47:24	53	03:07:22	42	00:54:15	
46	04:49:44	5	伊原 稔卓	所沢市	54	44	00:51:21	49	03:02:22	49	00:56:01	
47	04:50:45	42	黒川 マサト	館山市	58	48	00:52:51	48	03:01:52	50	00:56:02	
48	04:51:23	15	前田 美香	大田区	46	60	00:56:36	44	03:01:14	41	00:53:33	3
49	04:54:02	12	郷原 貴光	横須賀市	33	42	00:50:58	51	03:03:29	57	00:59:35	
50	04:54:27	21	田中 辰夫	横浜市	57	57	00:55:47	45	03:01:20	54	00:57:20	
51	04:55:14	63	宮田 江津子	さいたま市	46	50	00:53:09	52	03:05:38	52	00:56:27	4
52	04:55:38	18	若月 秀彦	戸田市	45	37	00:49:30	58	03:11:47	43	00:54:21	
53	04:56:07	41	江波戸 洋和	館山市	48	52	00:54:29	57	03:11:23	29	00:50:15	
54	04:57:24	23	西澤 貴司	足立区	38	62	00:57:02	34	02:53:12	63	01:07:10	
55	04:57:36	55	酒井 昭光	大田区	54	63	00:58:29	40	02:57:59	59	01:01:08	
56	05:02:32	59	森 晴子	町田市	23	53	00:54:41	54	03:09:12	55	00:58:39	5
57	05:05:41	34	尾形 和美	横浜市	50	58	00:56:05	55	03:10:28	56	00:59:08	6
58	05:07:51	17	直 修司	板橋区	54	47	00:52:30	60	03:14:41	58	01:00:40	
59	05:08:27	70	石井 麻実	川崎市	20	40	00:50:10	62	03:35:39	11	00:42:38	7
60	05:09:19	4	羽入 明	市川市	58	51	00:54:29	56	03:10:44	62	01:04:06	
61	05:10:42	64	加藤 伸子	船橋市	39	59	00:56:11	59	03:12:27	61	01:02:04	8
62	05:22:40	22	鈴木 富子	豊島区	57	56	00:55:37	61	03:32:23	46	00:54:40	9
63	05:29:54	60	東福 望	横浜市	20	55	00:55:15	63	03:43:43	30	00:50:56	
DNF	* 05:32:44	28	尾坂 雅康	我孫子市	58		00:58:43		03:18:50		01:15:11	
DNF	リタイ	65	森屋 健祐	鎌倉市	38		00:54:07		03:35:53		OR リタイ	
DNF	リタイ	73	大柿 強	足立区	40		00:40:18		3.5R リタイ			
DNF	オープン	3	田中 鉄男	足立区	45						00:40:50	



第 9 回 デュアスロン大会 風景



第25回 全日本トライアスロン宮古島大会



陸死せしと風んが初生場者運!!



小垣例のパーティー!!