

全日本トライアスロンクラブ会報

ATC-HP : <http://www.atc.com.triathlon.com/html/> 2009年11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

★ハワイアイアンマン大会

今年の会員の参加は最小の1名にとどまった。しかしこの1名が世界最高の栄誉に輝いた。年代別で上位入賞の常連ではあった。毎年毎年表彰台に登る度に、胸に密かに抱いていた思いがある。それは「どうせ表彰台に上るならば1番高い所に立ちたい。」と。その実現は、来年のエージが変わる、75才～79才の部と思っていた。『このエージでは自分が一番若く、有利であり、実際に年長者達より自分の持タイムが良いのである』と。

来年を狙いつつ、今年はその準備として気楽に参加した。しかし、ライバル達はつぶれて、1位でゴールしてしまった。多分本人の性格上、この「棚ボタ」の1位では納得していないと思う。そこで来年はライバル達の条件が揃った中での1位を狙うはずだ。

レース転回は、07年2位、昨年優勝で今年も実力を発揮したアレキサンダー・クレイグ(豪)がバイク迄の11分差を、ランスプリットで14分差をつけて、2位のクリス(米)に2分35秒の差をつけて2連覇を達成した。ランスプリット2時間40分代は、強力な武器であり、3連覇、4連覇も狙える。そうすると、デイブ・スコット、スコット・ティンリー、マーク・アレンのビックネームと肩を並べる事にもなる。

女子もクライス(独)が連覇した。それも2位に20分もの大差をつけた。日本人男子トップも桑原寛次が西内洋行に16分の差をつけて連覇した。ここ数年は優勝者が安定している?? 又は次世代の選手が伸びてこないのか? 日本人女子は昨年1位ながら、引退した今泉奈緒美に変わり、ここ数年2位に甘んじていた塩野絵美がトップになった。2位の西内真紀は30分の大差をつけられた。



小島選手

★よかった!! 宮古島大会

今年の大会直後の専門委員会に於いて、距離の短縮案が内定した。スイム3kmを2.5kmに、バイクを155kmから135kmにする案で、制限時間を1時間縮めて、13時間にするものであった。

医療関係者の絶対数の不足、高齢化、長時間の待機と治療等々がここ数年の問題であった。

しかし、各方面からの要望により10月の第4回専門委員会で、距離は現状のままになった。しかしバイクパートの制限時間が30分短縮され、ゴール制限時間も13時間30分になった。

例年スイムのスタート10分位の間に5～6名のリタイヤ者が出て、レスキュー隊とボートによって救助されている。彼ら曰く「バイクとランが速いので、スイムはあまり得意でなくても、速い時間にゴール出来ます。」と。〔(3種目が設定時間内に終了する事が条件ですよ)〕

スイム制限時間を30分短縮して、1時間20分にすれば、(これでも90%が完泳出来る。)競技制限時間が13時間になる。

スイム競技中の大勢の潜水夫達の皆さんは、不要に思う。選手達は99%がウェットスーツを着用しているので、事故があっても水面に浮いている。水上のレスキューで十分対応出来る。

メインスポンサーの「JAL」も今、存続の危機にある。経費の削減を計る必要に迫られている。収入面の増加には、参加費の値上、2,000円上げて300万円の増加。しかし、毎年出る欠場者100名強を数日前受付で沖縄宮古島在住者に参加してもらおう。それにより350万円の増収が計れる。又、全国の落選者100名の救済にもなる。(第一次合格の宮古島在住者を少なく発表して。)

★佐渡大会

国内大会ではこの佐渡大会で一応シーズンは終る。そしてマラソン大会等に移って行く。今年の佐渡大会はロングのAタイプに多くの会員が参加した。ここ数年の人気はミドルのBタイプが多数を占めていた。

9月初旬の天候は台風や秋雨前線の影響を受けて、雨風の強い日になる事が多かったが、今年の大会は天候が選手達に味方していた。

スイム会場も穏やかな水面であった。又暑い太陽も顔を出さず、雲に隠れていて、気温も上がらず、風も弱く良好な気象条件のもとで行われた。その為か完走率もAタイプで86%で、Bタイプではほぼ全員が完走する98.4%になった。

昨年スイムで失敗してBタイプをリタイヤした会員は今年スイム前に入念にウォーミングアップをして、ジョギングをして、心拍を高めてスタートした。その結果、苦手なスイムも少し楽になり、続く苦手なバイクも我慢して、得意なランに移り、ゴールテープを切った。



佐渡大会

★総会と新年会

来年1月17日(日)午後5時30分より総会、6時15分より新年会を品川駅前パシフィックホテル29階エメラルドの間で行います。

2009 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

天候:曇り、気温(朝):19.0℃、気温(最高):24.5℃、湿度:81%、風:北東3m、水温:25.0℃
 出場者数:759名 完走者数:654名 完走率:86.4% 2009年9月6日

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム: 3.8Km	バイク: 180Km	ラン: 42.2Km	カテゴリ	カテ リ-順	女子 順位
1	松下 篤史	大阪府	36	9:53:19	1:08:47	5:35:40	3:08:52	35-39男子		
2	井出 晋一	長野県	43	9:54:51	1:04:35	5:34:31	3:15:45	40-44男子		
3	矢口 栄司	東京都	36	10:04:45	1:04:28	5:34:16	3:26:01	35-39男子		
4	飯田 忠司	東京都	32	10:05:56	1:00:05	5:39:37	3:26:14	30-34男子		
5	今枝 誠	愛知県	36	10:07:29	0:57:39	5:42:35	3:27:15	35-39男子		
19	大柿 強	東京都	40	10:45:40	1:22:38	5:36:18	3:46:44	40-44男子	5	
38	穴戸 真樹	神奈川県	39	11:09:24	1:22:32	6:01:42	3:45:10	35-39男子	13	
64	小川 静香	宮城県	27	11:32:24	0:59:52	6:38:47	3:53:45	25-29女子		1
102	TrevorWard	神奈川県	46	11:58:44	1:20:52	6:24:48	4:13:04	45-49男子	9	
121	川口 孝子	新潟県	39	12:11:30	1:13:06	6:40:25	4:17:59	35-39女子		2
128	梅田 淳	630	39	12:13:53	1:22:47	6:33:59	4:17:07	35-39男子	32	
134	熊崎 真由美	東京都	38	12:15:57	1:29:15	6:57:06	3:49:36	35-39女子		3
145	岡崎 雄一	610	57	12:21:33	1:29:39	6:47:05	4:04:49	55-59男子	4	
151	竹中 基晴	180	50	12:23:53	1:22:23	6:41:43	4:19:47	50-54男子	12	
245	上田 博之	631	45	13:01:20	1:18:12	6:58:02	4:45:06	45-49男子	35	
302	坂藤 高	884	44	13:23:53	1:29:22	7:07:48	4:46:43	40-44男子	72	
352	池田 喜一	032	56	13:43:37	1:15:47	7:00:34	5:27:16	55-59男子	18	
359	増野 正樹	461	47	13:45:30	1:34:33	7:03:17	5:07:40	45-49男子	53	
415	恩田 治枝	031	50	14:09:56	1:25:40	7:53:24	4:50:52	50-54女子	3	29
422	若月 秀彦	883	45	14:12:44	1:22:11	7:38:10	5:12:23	45-49男子	63	
516	三浦 猛雄	607	64	14:46:08	1:32:03	7:23:56	5:50:09	60-64男子	13	
531	藤井 淳	635	50	14:50:05	1:32:04	8:16:15	5:01:46	50-54男子	56	
545	羽入 明	030	58	14:54:18	1:20:30	7:44:05	5:49:43	55-59男子	33	
571	土屋 幸康	751	66	15:04:00	1:41:46	8:04:40	5:17:34	65-69男子	3	
572	直 修司	460	54	15:04:04	1:12:08	7:49:47	6:02:09	50-54男子	61	
596	小倉 忠博	755	66	15:12:19	1:26:30	7:51:54	5:53:55	65-69男子	4	
602	平井 良守	744	69	15:14:35	1:13:16	8:23:09	5:38:10	65-69男子	5	
621	佐藤 誠	024	58	15:19:09	1:42:21	7:55:53	5:40:55	55-59男子	43	
DNF	須貝 恵吉	972	62		1:49:13	8:12:09		60-64男子		

2009 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数:672名 完走者数:661名 完走率:98.4%

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム: 2.0Km	バイク: 105Km	ラン: 20.0Km	カテゴリ	カテ リ-順	女子 順位
1	亀井 克志	真野	30	4:51:40	0:35:30	2:58:46	1:17:24	30-34男子		
2	土屋 正幸	金井	44	4:52:39	0:41:44	2:56:07	1:14:48	40-44男子		
3	土田 亮	新潟県	26	4:53:35	0:33:12	2:56:21	1:24:02	25-29男子		
4	南川 和也	大阪府	43	4:55:01	0:32:07	3:02:38	1:20:16	40-44男子		
5	小野 俊巳	新潟県	39	4:57:10	0:35:47	2:58:34	1:22:49	35-39男子		
21	小林 恵	山形県	36	5:19:46	0:37:28	3:06:48	1:35:30	35-39女子		1
32	中原 恭恵	千葉県	23	5:24:33	0:37:44	3:14:00	1:32:49	-24女子		2
39	小川 純子	東京都	31	5:29:15	0:36:03	3:20:24	1:32:48	30-34女子		3
98	田村 英之	153	39	5:54:19	0:41:53	3:33:40	1:38:46	35-39男子	17	
119	リサ・ステックマイヤ	東京都	37	6:03:32	0:35:37	3:36:11	1:51:44	35-39女子	1	10
144	岡田 治彦	東京都	54	6:14:58	0:40:00	3:29:04	2:05:54	50-54男子	8	
152	森 雅彦	801	42	6:17:40	0:50:53	3:41:49	1:44:58	40-44男子	34	
219	中野 昭二	東京都	68	6:34:20	0:46:37	3:39:49	2:07:54	65-69男子	1	
381	宗像 薫	973	44	7:11:41	0:49:36	3:53:43	2:28:22	40-44男子	63	
389	近藤 真彦	東京都	45	7:13:09	0:46:53	4:08:41	2:17:35	45-49男子	57	
459	中林 政代	014	55	7:33:50	0:48:32	4:16:28	2:28:50	55-59女子	3	62
573	渡辺 勲	千葉県	69	8:17:35	0:53:49	4:26:13	2:57:33	65-69男子	10	
603	箕田 春香	004	45	8:38:19	0:59:00	5:25:20	2:13:59	45-49女子	15	100

	予想	結果
S	1:30	1:18
B	7:42	6:58
R	4:50	4:45
T	14:02	13:01

宮古島大会があけて、佐渡の9月までの18週で何を練習すべきか悩みながら5月連休に突入した。5月末にトレイルラン大会に参加することもあり、ランをゆっくり回復させつつ、バイクの距離を伸ばすことを基本にした。また宮古島の季節はちょうどマラソンシーズンの終わりにあるためにフルマラソン大会の練習がうまく一致するが、佐渡の季節の前にはフルマラソンの大会がないために、タイミングを見て40km超のマラソンを炎天下に行うことにした。スイムも7月オープンウォーター3kmに向けて徐々に練習を増やした。

と言っても何か緊張感に欠けている練習期間であり、これが正しいのかわからないままにメニューをこなしたが、8月に参加したATCカップで昨年より良い結果で終わり、このまま佐渡に突入できる自信が出てきた。

佐渡、久々の上陸でこんなにきれいだったかと再認識する。トライアスロンを行うようになってものの見方も少し変わったかと思いつつ、バイクを組んで走らせてみる。再舗装されたところは非常に路面がよいが、昔の舗装は荒れた感じ。前日の土曜日は小木の坂付近まで往復したが下って来る時に向かい風がひどく感じた。

当日、スイム試泳で水温25℃、気温19℃で水から上がりたくないと思いつつスタートラインにつく。号砲とともにスタートする。いつもどおり2分間は状況を見てゆっくりとスタート。最初込み合うがすぐに一定スペースで泳げるようになる。すぐに700mブイを通過し第1ブイの1.3kmを右に曲がる。水温も沖に出ると少し下がり泳ぎやすくなる。うねりが少しあるが問題なく第2ブイの2.4kmを右へ。前日に地元のアスリートに教わった目標物に進む。透明度がかなりある海で、宮古島とことなり海底が岩のために黒く見える。



2009.9.6

途中で日本選手権メンバーに抜かれその速さに驚く。スイムアップで1:18まですぐで終了。

トランジションを終わらせバイクスタート。この時に天気はかなり良いことに気が付く。路面の悪いところは慎重に、良いところは積極的にバイクを進める。特に新しくできたトンネル、路面もよく空気抵抗が減少してスピードを乗せる。噂の坂道も大きな負担にならないで小木を通過、真野湾を見ながら下るが、昨日と同じく向かい風でスピードが乗らない。我慢してバイクフィニッシュへ。

ランスタートで午後2時18分。たぶん日の入が6時30分ぐらいなので、頑張れば日暮れまでに戻れるかなという期待のもとに走り始める。Bメンバーが終了後帰路につくのを見つつ、照りつける日差しを背に受けて田園地帯を通過。途中の街中で、梅田さん、三浦さんと会い、エールをかわして復路の畑野ASを通過。やはり日暮れまでに間に合わない・・

田園地帯に再度入り、空がなんて広いと感じた。The Road and The Sky そこに日が暮れていく。都心では味わえない光景に感動しつつ、闇を走っていた。ゴール近くになり住宅街が街灯もなく闇で距離が長く感じ、商店街の明かりが見え応援の声で安心。

夕暮から気にしていた13時間を切るペース守っていたが、闇の中でペースが落ちたことに商店街で気づく。前田会長に声援を受けたが、もはや遅し、悔しいが13時間台へ。

今回の大会の参加にあたり、神奈川支部のメンバーさまのご協力に大変感謝いたします。

来年こそは12時間台を目指して再度トライしたいと思います。

皆様、ありがとうございました。

～ ついに佐渡！ ～

	予想	結果
S	1:30	1:32
B	8:00	8:16
R	5:00	5:01
T	14:30	14:50

一昨年に神奈川日産スプリント大会に出場してトライアスロンが始まり、今年4月には宮古島大会そして遂に佐渡大会、遂に来ましたIRONMANディスタンス。宮古島後のトレーニングは悲しい事に週に一日しかない休みは雨ばかりバイクでロングライドすると途中ザアザア、インドアで工夫しながら、そして、ランは雨でも走れる時はとにかく走りました。

佐渡に到着、何と気持ちの良い天気素晴らしい気候です大会前の準備も順調。大会当日も素晴らしい天気で風もさほど無くスイム会場も穏やか、前日民宿たきもとさんの下の岩場で試泳をした時と同じく綺麗な水、泳ぎ易い感じ、6時スタートもそんなに緊張をする感じも無く水中バトルを避けて後方からコースロープ側を狙って泳ぎました。私は左openなので朝日がとても気持ち良く感じましたが、最後のスイムFINISHの時は右openは眩しくて最悪だろうな、などと考えながら、スイム途中で三浦さんの隣で泳ぎながらFINISH。

バイクは預託を兼ねて、三浦さんと上田さんと相川から小木の坂、終わりぐらいいまで試走、それがとても良い下見になりました、バイクをスタートして初めの登りも下りも下見のお陰で気分的にも楽に走れましたし、それと前日、会長の前田さんが佐渡一周ライドをして状況を克明に知らせて頂き大変参考にしていたので、2坂、小木の坂とても厳しいコースでしたが、なんとか走れました。きついのは最後の最後あと10キロの長いこと長いこときつかった！

ランはさほど坂も無く田園風景が続く道、夕暮れ、そしてコースの向きによっては西日がとても眩しい所もあり、とにかく20キロ迄はペースを抑えてと思っていました。しかし、日没後の暗い事暗い事足元を注意しながら走るのはかなり難しい。



2009.9.6

そうしているうちにぼんぼりのある道に戻り商店街、ゴールももう少し、商店街迄来るとレースナンバーがコールされ後少し、14時間も走っているのになぜか力が出るのが不思議。ゴール後の達成感は最高です。

今回ご一緒させて頂いた皆さんに感謝いたします。最後にフェリー乗り場の近くで前田さんに教えて頂いた寿司屋さんのお任せ寿司は絶品です。

	予想	結果
S	1:50	1:42
B	7:46	7:55
R	5:30	5:40
T	15:06	15:19

しばらく遠征レースから遠ざかっていたが、4年前に左前十字靭帯の再建手術を受けた時、フルのゴールを思い浮かべながらリハビリを続けた。2年前に佐渡Bに申し込んだが、前日土曜日の仕事から抜け出せずに断念し、去年ようやく再挑戦して気持ち良くゴールで来た。いよいよ12年ぶりのフルに挑戦だ！

【 距離への不安 】

フルマラソンは1月の若潮が最後で7月は20キロ走を何度かやったが8月はATCカップのダラダラ25キロのみ。バイクも結局レースディスタンスを一度もこなせなかった。完走するだけの体力が戻ってきたかはやってみなければ分からない。スイムだけは7・8月に近くのスポーツクラブのマスターズのクラスで多少しごかれたのと、2週間前の三浦遠泳で4キロを気持ち良く泳ぎ切れたので、問題なし。一番の苦手なスイムだけが不安なしとは初めての経験だ。

体のあちこちに違和感が出て、結局8月に追い込んだトレーニングが出来なかったが、その分疲労は抜けているだろうと自分に言い聞かせ、制限時間マイナス30分を目標にマーペース完走を狙うことにする。

【 佐渡への道 】

去年は神奈川支部からの参加が他にいなかったが、今年は前田会長を隊長に三浦さん、藤井さん、上田さんの5人組。上原さんは胃腸の調子が悪くて直前キャンセル、新年会で参加費補助を当てた前田さんは応援に回り（理由は本人に聞いて！）、4人全員がAタイプだ。宿は定宿の「たきもと」。

【 新型インフルエンザの影響 】

選手説明会で、マスクをしている中林さんに会った。用意周到だ。説明会では新型インフルエンザへの対応として、一度使ったボトルやスポンジの再使用はしないと説明があった。ボトルを追加注文したが、足りなくなれば停車して詰め替えをしてほしいと。成程、実行委員会としてはトライアスロン大会でインフルエンザ感染なんていう新聞の見出しは避けたい訳だ。

【 スイムの誤算 】

朝6時、いよいよスタート。やはり緊張する。後ろの方から遠浅の海岸をしばらく歩き、入水。うす曇りで寒そうだったのでやらなかったアップをしながら泳ぎ始める。700mを16分まずまず。1.3kmは30分。結構調子いいじゃないか、この調子なら1時間30分も可能かと胸算用。実は1キロ辺りで抜いていった平泳ぎの選手を発見し、少しペースを上げて付いていった。神奈川支部の大先輩の平井さんが良く言っていた「宝物」の反対側には僕と逆の右オープンがいて3人編隊だ。

右回り△コースの二辺目は左オープンの僕にとって海と空しか見えずに目標を取り難いのだが、今回は大助かり。ところが2キロ手前辺りからこの「宝物」のスピードが落ちる。左についている選手が痺れを切らして前に行く。第2マークまで我慢したかったが僕もおさらば。そのせいなのか、若干の向かい潮だったせい、2.4kmの第2マークを63分、ちょっとペースが落ちた。あとは前日に地元トライアスリートに教えてもらった、NTTのアンテナ目指してまっしぐら。ここまで順調と思っていたら、突然マグロの大群ならぬ青色キャップの選手に取り囲まれる。そうだBタイプがやって来るんだ。慌ててコースロープから離れて大外回りのコースに逃げる。結局1時間42分でスイムを上がるが、Bタイプ42分は130位くらいだから、残り500mくらいの間に100人以上に抜かれたことになる。目標を上回ったが、のんびり泳ぎ過ぎたので来年は1時間30分を目標にしよう。

【 ビギナーに戻ったバイク 】

ほとんどキックをしなかったので冷え切った下半身。トランジションでブルっときた。それでいきなりこぎ出したものだから、あっという間に足に乳酸がたまって重くなる。しまった、出だしはインナーでくるくる回して行くんだっけ。スイムの上がり方とバイクの入り方に課題が出来た。

190キロもバイクに乗るのは、12年前のオロロン以来。最後に小木の上りがあるのでマイペースで行く。大佐渡を回るのは何年振りだろう。Aタイプ出場は今回が初めてなので、昔Bタイプが大佐渡を回っていた時以来だ。そのハイライトの大野亀の上り、振り返ると海がはるか下方に見える絶景ポイントがまだかまだかと思っているうちに通り過ぎていた。上りが苦にならないので調子は良いみたい。それでも150kmを過ぎたあたりから、ロングバイクの時と同じく右足の裏が痛み出し、ペースが落ちる。小木の上りはそれほど苦ではなかったが、下り切ったからの海岸沿いのコースの向かい風が、前日の前田会長の佐渡一周ライドの情報通りにきつかった。予想より10分遅かったが、この距離を無事にこなせたので満足。

【 走れど走れど遠かったゴール 】

フルのトライアスロンで歩いたことはないので、今回も完“走”を目指す。平井さんの教え、「歩いたらだめ。どんなに遅くても走っていればゴールは近づいてくる。」を守って。スタートしてしばらくは商店街を走り抜けるので「行ってらっしゃい！」の応援に「行ってきます！」と答えながら走る余裕も。ところが、最初の5kmに43分も掛かってしまったのでこれはまずいとペースを上げる（実際はストップウォッチの押し間違い）。前半をキロ7分で走ったおかげで18キロの一つ目の折り返しで羽入さんとすれ違う。すぐ背後に迫っている僕を見て、きっと驚いてスイッチオンしたに違いない。それまでに梅ちゃん、恩田さん、三浦さん、北村さんとすれ違うが、車が結構走っている道路の両端なので、ハイタッチが出来ない。唯一、数十メートル奥まったところにあるこの折り返し地点からの道ですれ違った藤井さんと「ハ～イ！」。その後で土屋さんとすれ違うが元気がない。でも、数キロ前にいる僕を目標に、ペースアップするに違いない。その頃から暗闇が迫り、特に二つ目の折り返しまでの道が真っ暗で路面が全く見えない。ちょっとした舗装の継ぎ目につまづいて転びそうになり、落ちてきたペースがさらにダウン。後ろからヘッドライトをつけたランナー達にどんどん抜かれる。Bタイプの折り返し地点（残り10キロ）を制限時間まで1時間半残して通過し、完走を確信するが、後半はキロ8分に落ちていた。



残り5キロからゴール手前の商店街までが実に遠かった。商店街に入ってゴールが近づいてくると、会場のアナウンスが聞こえてくる。残り500m位だろうか、ゴールに近づく選手のゼッケンが伝えられて各選手の名前がコールされる。昔よく泊まった、会場のグランド向かいの旅館前を通ると、おかみさんが待っていてくれて両手でハイタッチ。制限時間まで残り10分近かったせいか、ゴール前のコース脇には鈴なりの人が手を挙げて待っている。知った顔は見当たらないが、皆満面の笑顔で迎えてくれる。Bタイプや先にゴールした選手たちだ。こちらからも笑顔でハイタッチをしてゴール。残りは11分しかなかったので、ラン7キロ地点で前田会長に投げかけられた「厳しいぞ！」の声の通りとなった。ランでも予想より11分遅く、トータルでは13分余計にかかったが、無理のないペースで完走できた。

決して満足できるタイムではないが、とりあえず完走できたので、フルのトライアスロンに向けたトレーニングが出来る体力に、ようやく戻ってきたレベルだと思う。課題がいくつもできたので、来年に向けて取り組んで行こう。

【 レース余話 】

帰りのフェリー乗り場でマッチを見かけた。電通の岡崎さんの情報でレースに出ていたことは聞いていたし、ちゃんとしたタイムでBタイプを完走していた。肩甲骨を骨折したのが分かったのは帰京してからだったので、その時は別に三角巾もしていなければ、痛そうにもしていなかった。有名人のトライアスロン参加やジョギングブームの影響で、トライアスロンの人気が戻ってくればいいのだが。

佐渡での新型インフルエンザ感染の懸念があったので、レース後の一週間は電車の中、会社や顧客先でマスクを着用した。結局、感染はしなかったが、万が一のため。会社を休んで遊びに行っ、ウィルス撒き散らしたらまずいっしょ。

～ 佐渡4年ぶり復活 ～

埼玉支部 箕田 春香

	予想	結果
S	1:00	0:59
B	5:00	5:25
R	1:55	2:13
T	7:55	8:38

昨年(2008年)私は3年ぶり復活をかけた佐渡トライアスロンBタイプを途中棄権しました。寒さに弱い私はBタイプのバイク60km地点の豊岡エイドで毛布にくるまってもまだガタガタ震えていました。その場に居合わせたボランティアの看護師さんが、自宅がすぐそばだからと言ってご自身のセーター、ズボン、靴下などを持ってきて私に貸してくださいました。雨でびしょ濡れだったのでそのまま返して終わりでは申し訳なく、住所を聞いたのですが「来年もまた来てくれたらいいから」と教えていただけませんでした。名前だけはなんとか聞き出して「来年は必ず完走します」と約束して別れたのですが、その時から私は、「2009年は何があっても豊岡のエイドまでは必ずたどり着き、その看護師さんにきちんとお礼を言う」ということを目標にしてきました。

そして今年(2009年)大会当日の朝は晴天、気温も水温もそれほど低くなかったことでどれほどホッとしたことか・・・私はだんだんテンションが上がってきました。昨年体調が悪くなったスイムの前はさすがに緊張しましたが、スタート前ランニングして心拍数を上げ、人ごみを避けてスタートし、あまり先を考えないようにして(とにかく斜め前のブイだけを見続けるようにして)マイペースでなんとか泳ぎきることができました。(第一関門突破！)

つづいてバイクスタート、昨年お世話になった看護師「Iさん」へのお礼の手紙とちょっとした小物をバイクポケットに準備して、「どうか会えますように」と祈りつつペダルを踏みました。今年は本当に天気良く、海岸線沿いはとても景色が綺麗だったので、レースというのにほとんどサイクリング状態で楽しい時間を過ごしました。



さて豊岡のエイドに着き「Iさん」を訊ねたら、「Iさん」は午後から参加なので今はいないという返事でした。事情を話したらなんとIさんの家まで(エイドのすぐ近く)スタッフが連れて行ってくださり、感動の(私だけ? Iさんは驚いていただけ?)対面をはたしました。その後、1年かけた思いがかなったことを神様に感謝しつつ再びバイクスタートしました。

最後のランでは、今度は天気良すぎて暑さで苦労しました。歩いたり走ったりヨレヨレの状態で折り返し近くにたどり着くと、応援で佐渡に来られていた会長の前田さんが声をかけてくださり再び元気が出たものの、結局4年前より1時間以上も遅いゴールとなりました。

タイムはちょっと・・・ですが今年の佐渡は私にとって本当に満足のいく復活の大会となりました。できれば来年も参加して豊岡のエイドでまた「Iさん」にお会いしたいと思っています。



～ 京丹後100kmウルトラマラソン参戦記 ～

城東支部 日下 正章

記録 12時間30分49秒
 順位 295位/913人
 完走 (完走者657人)



大連休となった今年のシルバーウィーク。ウルトラマラソンの特殊性を身を持って知る為に京丹後ウルトラマラソンに家内と二人参加してきました。

京丹後のウルトラマラソンは七竜峠を2回越え高低差410mの碓高原を越える坂ばかりのコース。ウルトラマラソンの中でも難コースの一つ。

今回の試合に備え新たな補給食(TeaShots)を開発。パワージェルに相当する粉の補給食。1人8個を用意した。ひとつは500ml程度の水筒に入れて水で溶かす。残りの7個は小物入れに入れて携帯した。最初から重いのはいやなのでスタートを待っている間にどんどん飲んだ。

スタートは4時半。暗く寂しい田舎町に足音だけが響く。怪しげな集団の夜襲のようだった。

街を抜けると山道になる。真っ暗で足元が見えない。急な坂道で2回転倒。そのまま走り続けていたが出血でシャツが赤くなってきたので立ち止まり携帯してたテープで出血を止めて競技を再開。走ると胸が痛い。肋骨を傷めた時の痛み。肋骨を押してセルフチェック。異常可動性はない。呼吸苦はない。「競技続行可」と自分で許可。携帯していた痛み止めを飲みまた競技再開。

50kmを過ぎると足のマメと下り坂で足が詰まって母趾の爪をいため、痛みで走りが崩れてきた。携帯していた2種類のテープでマメと爪を治療。痛みは治まり走りのフォームを立て直すことが出来た。

交差点は信号厳守で信号待ちで止まることがある。止められてイライラしている選手もいたが、僕は自作補給食を溶かした水筒を持って走っていたので止まっても給水タイムとして使えるので苦にならなかった。

60kmから70kmは碓高原410mの登り。70kmから78kmは海岸線まで一気に下る。登りは辛いを下りはもっと辛い。下り終わると疲れが脚に来た。脚が固まって動かない。息も苦しい。肺胞がしぼんだような感じ。深呼吸したいが転倒時にいためた肋骨に響くので痛くて出来ない。深呼吸できないので代わりに「口すぼめ呼吸」を行う。

「口すぼめ呼吸」とは息を吐く時に口をすぼめ呼吸に抵抗をかける。そうすると呼吸終末圧が上がり肺胞が膨らむ。これを数回繰返すと呼吸が楽になった。固まった脚に関しては、いつものジョギングを思い起こしテンポに気をつけ前に進む事を考えずリズムカルに身体を動かす事に集中する。次第に身体がほぐれいつものフォームで走れるようになる。

残り10km。エイドで止まると走りだして身体が動くまで時間がかかる。なるべくエイドで止まりたくない。身体のコンドিশョンをセルフチェックすると自作補給食のおかげでエネルギー切れにも脱水にもなっていない。残りのエイドはなるべくパスする作戦でゴールに向かう。

残り3km。やっと平坦な道になる。しかしここからは街中。タイミングによっては車の通過待ちで止められてしまう。一度止まったら再度走り出す自信が無い。

そんな思いが通じたのだろうか。大会スタッフは僕の走る姿をみると車を止めて通過を待っていてくれる。ありがたいと熱い思いが込み上げてくる。力が湧きスピードが上がる。最後はラストスパートでゴールできた。

12時間30分49秒 100km男子295位/913人 (完走者657人)

今回、運動能力に劣る僕が苦手なランニングの試合でまん中以上の成績でゴールできたのはスポーツドクターとしての知識と技術を活用できたからだと思う。トライアスロンではパンクに備え修理道具をバイクに積む。ウルトラマラソンはケガなどに対する救急セットを持って臨むべきだと思う。

第13回 日本ロングディスタンストライアスロン選手権 佐渡大会

2009年9月6日

[選手権男子]

順位	氏名	所属	年齢	総合時間	スイム:2Km	バイク:105Km	ラン:20.0Km
1	松丸 真幸	チームコラテック	34	4:26:05	0:32:01	2:41:19	1:12:45
2	高濱 邦晃	チームコラテックポティチューン	30	4:27:58	0:28:35	2:50:28	1:08:55
3	益田 大貴	湘南ベルマーレ	29	4:30:04	0:31:54	2:46:49	1:11:21
4	菅沼 伸哉	チームゴーヤ	26	4:32:38	0:34:25	2:44:31	1:13:42
5	柴田 卓也	スクワッド タクヤ	36	4:35:38	0:35:16	2:43:37	1:16:45
6	桑原 寛次	チームゴーヤ	29	4:38:02	0:30:04	2:56:56	1:11:02
7	原田 雄太郎	埼玉県連合	28	4:46:57	0:29:35	3:00:57	1:16:25
8	若杉 摩耶文	神奈川県連合	22	4:49:04	0:29:44	2:52:21	1:26:59
9	篠崎 友	ポティチューンサニーフィッシュ	25	4:49:26	0:32:39	2:48:39	1:28:08
10	田中 潤	滋賀県協会	22	4:53:00	0:34:59	2:58:07	1:19:54
DNS	河原 勇人	トーションパートナーズTEAM KEN'S	31				

[選手権女子]

順位	氏名	所属	年齢	総合時間	スイム:2Km	バイク:105Km	ラン:20.0Km
1	佐藤 浩巳	Team ENERGY/TNF	36	5:13:12	0:41:53	3:04:43	1:26:36
2	西 麻依子	湘南ベルマーレ	24	5:17:07	0:31:34	3:15:44	1:29:49
3	久保田 早紀	兵庫県協会	28	5:18:01	0:34:52	3:15:41	1:27:28
4	山本 和美	宮城県連合	23	5:25:39	0:40:22	3:19:19	1:25:58
5	播田実 友香	東京都連合	23	5:35:35	0:37:01	3:21:49	1:36:45

～ 初めての経験 京丹後100kmウルトラマラソンを終えて ～

城東支部 日下 久美枝

100Km女子
記録 12時間48分27秒
順位 39位/103人
完走 (完走者81人)

記録
順位
完走



去年のATC会報に載っていた吉田ご夫妻の丹後ウルトラマラソン参戦記を読んで感動し、私も一生に一度は100キロを走ってみたいと思い、主人と共に申し込みました。今年は連休を使い、ツアーで申し込みできる手軽さもあって旅行気分であつて楽しんで来ようと思っていました。子供達からは「無理しないでね。」母からは「疲れたらすぐバスに乗せてもらいなさいよ!」と送り出されました。

長時間の移動で持病の椎間板ヘルニアの症状が悪化。前夜、主人に硬膜外ブロックをしてもらい痛みが消え、もしもの時の怪我の治療用品や補給食を夫に用意してもらい、準備万端で当日を迎えました。

レース当日は2時に起床し、3時にバスでスタート地点に移動、スタート時間までの1時間、暗いし、寒いし、眠いしで、実はかなり意気消沈しましたが4時30分、ゲストの挨拶の後一斉にスタートしました。初めの20キロまではキロ6分のペースで走れたのですが、何せ坂ばかりの山道で42キロの看板で時計を見ると4時間30分かかっていました。

それまでの間、暗くてどこを走っているのか見えませんでした。七竜峠を二度越えた頃にはすっかり日も昇り、周りの景色の美しさに思わず声を上げました。45キロの漁港ではうどんが振舞われ、色の無い透明なだし効いた味に京都を感じました。

その後大きく堀が巡らされている町並みに入り、徐々に車も増えはじめ、信号待ちも多くなってきました。

50キロを過ぎたあたりで、着替えも出来る休息所があり、そこで名物のばら寿司をいただきました。しっかりと味の付いた五目寿司で私は一つが食べきれないで困ったのですが、後で主人に聞いたら、おかわりして食べたそうです。

そこから先は標高410メートルの牧場に向かってひたすら上りが続きます。しばらくは歩くことなく走り続けましたが徐々にスピードが落ち始め足踏みしているようで、走っているのに歩いている人に抜かれていくようになりました。

そんな私の横を、話しながら歩いて行く男性二人が「こういう坂は走らずに歩いて力を蓄えておかないとダメなんだ。」と話しているのを聞いてしまいました。

それなら歩いてみようかなあと思ひ歩きはじめ、その後ずっと74キロの頂上の休息所まで歩きました。そこで預けておいた着替えと追加の栄養食を受け取り少し元気を取り戻した私は、走るつもりで出発したのですが坂が急で走れず歩き、そのうち走ろうとすると腹筋と足が筋肉痛で悲鳴を上げ、ついに本当に走れなくなりました。体がむくんで腕時計やハートレートモニターが体に食い込み、緩めたりしながらもう駄目かなあと思った矢先、年配の女性ランナーが後ろから声をかけてくれました。

「歩いちゃダメよ。一緒に走ろう!歩かなければ絶対完走できるのよ。ここから先は下りだから、私の後について来なさい!」まさに私にとっては神の声でした。上りで使ってしまった腹筋と前腿の痛みは足を着くたびに全身に響きましたが、必死で後について走る私を気遣ってスピードをゆるめ、色々な話をして気を紛らせてくれました。話を聞いているうち、少しずつ体の痛みが和らいでいくようでした。

その人はサロマ湖のウルトラマラソンに毎年出ている北海道出身のベテランランナーで、来年は宮古島で目の不自由な人のマラソンの伴走をするそうです。今回は平坦なサロマ湖でなく、丹後の難コースに初挑戦しに来たようで、「この景色はあの山を一生懸命登って来たご褒美だね～」と、美しい山坂の景色を心から楽しんでいるようでした。休んでいる人を見かけると、次々に声をかけ楽しそうにおしゃべりしながら走っていくので、次第に数人の小さな集団が出来てきました。しばらくみんなと一緒に走っていたのですが、エイドの休憩時間が長く、私は止まっていると体が痛くて走れなくなってしまうので、お礼を言って先に行かせてもらいました。

85キロを過ぎた頃はもう山も終わり、町に入る手前のエイドでやはり透明なだしの効いたつみれ汁をいただきました。あと15キロでゴールです。ここまでですでに11時間近くが過ぎていました。横断歩道の婦警さんに「あまり時間ありませんよ～頑張ってください～」と声をかけられ、あわてました。

そして90キロを過ぎたあたりで再び後ろからサロマのベテランランナーが声をかけて来て、あっという間に軽やかに走り去って行きました。最後に楽しみにしていた(おしるこ)を食べた後はエイドを3箇所パスして走りましたが、それは順位やタイムの為ではなく、足を止めると二度と走れそうになかったからです。信号も上手くすり抜ける事ができ、地元の方の応援にも後押ししていただき、やっとのことで夫の待つゴールにたどり着きました。

12時間48分27秒 100km女子39位/103人(完走者81人)

本当に長く苦しい、なかなか普通では味わえない経験と感動に満ちた長い長いマラソンでした。そして完走できたのは私一人の力じゃないと心から痛感しました。

「まさか！」自分でびっくり

'09年アイアンマン・ワールド

チャンピオン大会参戦記

城西支部 小島 豊(237)

今年のハワイは私として74才。エージグループ(70/74)の最年長の年であり、一昨年が三位、昨年が五位に落ちているので入賞(五位迄)など到底無理と思っていた。どうせ駄目なら新しいエージグループに入る来年への試金石として最初から思い切り飛ばし、最後は歩いてでも完走出来ればそれでもよいと思っていた。その為、少しは自信のあるスイムの練習はそこそこにして、全く自信のないバイクは少しでも早くなれば御の字であり、勝負処はランに置こうと決め、正月以降「早くなくともよいから潰れない脚を作ろう」と割り切り、それなりの練習に取り組んできたつもりである。8月のATCカップもボランティアとしての参加にとどめ、9月初めの佐渡(B)をテストレースと位置付け最初から飛ばす予定であったが、思いもかけず8月末になり左脇腹に毒虫に刺されたような痛痒い発疹を生じ、念の為佐渡行きの前々日に皮膚科の診察を受けたところ、「ヘルペスだよ。安静を保つように」と宣告され大ショック。「先生、日曜日にトライアスロンのレースに出るんですが」と言うと「出場していいなど言うわけないだろ。神経をやられたら取り返しがつかなくなるよ」と脅かされ、やむなく欠場し応援観戦に回ることとなってしまった。こんなことから12日間にわたり練習を休んでしまい、9月後半に少し追い込んだ練習はしたものの、不安な気持ちでのハワイ行きとなってしまったが、結果的には良い休養になったのかも知れない(今後は年相応の休練日を入れようと深く反省)。

ハワイでは、スイムは久しぶりに1時間20分を切り好調であったものの、バイクでは最後の50キロで横風が前に回ってしまい、下り坂でもペダルを踏み込まないと16キロ位に落ちてしまい悪戦苦闘となった。ランでは練習の甲斐あって自分なりに力を出し切ったという感じではあったものの、ハイウェイとはいえ電灯がついているのは交差点のある地点のみで、途中は真っ暗闇で往復路を分けるコーンに2度もぶつかり転倒してしまった(なかにはヘッドランプを付けて走っている用意周到なランナーも見られた)。しかし、一昨年そして昨年よりも早く、まだまだ練習さえすれば進化し得るとの想いを強くしたことは来年以降への大きな励みとなった。3年間の比較は次の通りである(TOTAL TIMEにはトランジットタイムが含まれ、これを短縮できたら13時間台に入れたのにと悔まれる)。

'07年(3位) S.1-19-27、 B.7-37-29、 R.5-20-26、 T.14-35-58

'08年(5位) S.1-22-37、 B.7-20-14、 R.5-14-53、 T.14-16-04

'09年(1位) S.1-19-05、 B.7-18-20、 R.5-07-39、 T.14-02-47

結果は別として、レース中の気持ちに少し触れてみたい。スイムは前述の如くバトルにも捲き込まれず順調に上り、バイクラックに同年代の選手のバイクが揃っているのを見て一安心。これから不得意種目の逃げに入ったが、去年までふくらはぎに実年齢が記されていたのにスキズとやらの靴下のようなものを装着する選手が多くなり、ナンバーリングは両腕のみとなってしまった。ゼッケンではよく判らないし、外国人は老けて見えるので風貌を気にしていたらきりが無い。何が何だか判らぬままにランに移ったが、まだ日が残っていた第一折り返し地点の後、3年前の西豪州大会で競り合って以来すっかり親しくなった2才年下のシュレイダー氏(独)とすれ違い声をかけ合った。この時点では私が約4キロ近く離れていると思われ、昨年のこの大会の28キロ地点で彼に抜かれ彼が4位、私が5位になったことから「よし、今年はリベンジだ。何とか逃げ切ろう」と思い、そのことだけを念頭に走り、日も暮れてエイドステーション以外は真っ暗闇となって後は抜かれるたびに背格好や走り方を見極めるよう努め、他のコンペティターがどうかとか、ましてや入賞出来るかどうかなど全く念頭になく、ゴールゲートをくぐり「14-02-47」というタイムを見て「あー、昨年より早くゴール出来たな」と思ったのみであった。

そして翌朝、大会本部に貼り出された結果表でゴールタイムを目安に自分の結果を見付け出し「総合1440位」の他に「CAT/TOT、1/19」と記されているのを見て意味が判らず係員に質問のところ、「エージグループ26人中の19人が完走し、その内の1位ということだ」と説明しながら私の顔を覗き込み「お前が小島か、おめでとう、エージ優勝したんだよ」と思いも寄らぬ結果を知らされ、「まさか」という気持ちでびっくりするやら嬉しいやら、そのときの気持ちは表現出来ぬものがあった。夕方のアワードパーティーで年令別を含めたりザルトを入手のところ、70/74の部では1位から7位迄は僅か15分の差、2位のブルーナ氏(豪)は私のすぐ後ろでその差はたったの41秒。スイムの43分というアドバンテージをバイクとランで全て喰いつぶし、正にギリギリで逃げ切ったように思えた。ところが、帰国後、千葉支部の小倉さんが途中計時のタイムを検索して下さったところ、スイムは1位であったがバイクで3人に抜かれ4位に落ち、ランに入ってからその3人を抜き返したもののブルーナ氏に追い上げられ、一時は彼に抜かれ2位となっていたが、28から40キロの間でまたまた抜き返してそのまま逃げ切るといって正に抜きつ抜かれつの大接戦であったようで、お互い真っ暗闇の中でそんなことは露知らず、只々黙々と走り続けていたようである。

以上長々と記してしまいましたが、これまで青木事務局長からは「いつかは表彰台の一番高いところに立たなければ」と励まされてきたが、その目標としてきた75才よりも1年早く達成し得たことは望外の喜びであり、青木さん初めATCの皆さんのご支援によるものと感謝の念で一杯であります。

これからも弛まず努力し、次の目標(若し元気で生きていられたら、ハワイでの最高年令完走記録80才を破ること)に向かって頑張ろうと思っており、どうか今後ともよろしくお願い致します。

【男子トップ10】

Pos	Time	Name	Cnt	Cat-Plc	Cat	Swim-Time	Tr1	Bike-Time	Tr2	Run-Time
1	8:20:21	Alexander, Craig	AUS	1	MPRO	0:50:57	1:44	4:37:33	2:04	2:48:05
2	8:22:56	Lieto, Chris	USA	2	MPRO	0:51:07	1:44	4:25:11	2:21	3:02:35
3	8:24:32	Raelert, Andreas	GER	3	MPRO	0:51:00	2:05	4:38:01	2:25	2:51:05
4	8:25:20	McCormack, Chris	AUS	4	MPRO	0:52:51	1:55	4:32:45	1:53	2:55:59
5	8:28:17	Henning, Rasmus	DNK	5	MPRO	0:51:06	2:03	4:37:07	2:30	2:55:33
6	8:28:52	Bracht, Timo	GER	6	MPRO	0:54:30	1:49	4:33:49	2:19	2:56:27
7	8:29:55	Bockel, Dirk	LUX	7	MPRO	0:50:50	1:56	4:37:29	2:00	2:57:42
8	8:30:15	Jacobs, Pete	AUS	8	MPRO	0:50:03	1:43	4:38:41	2:35	2:57:14
9	8:30:30	Potts, Andy	USA	9	MPRO	0:47:45	1:56	4:46:07	2:29	2:52:15
10	8:31:44	Al-Sultan, Faris	UAE	10	MPRO	0:50:53	1:49	4:33:40	2:13	3:03:11

【女子トップ5】

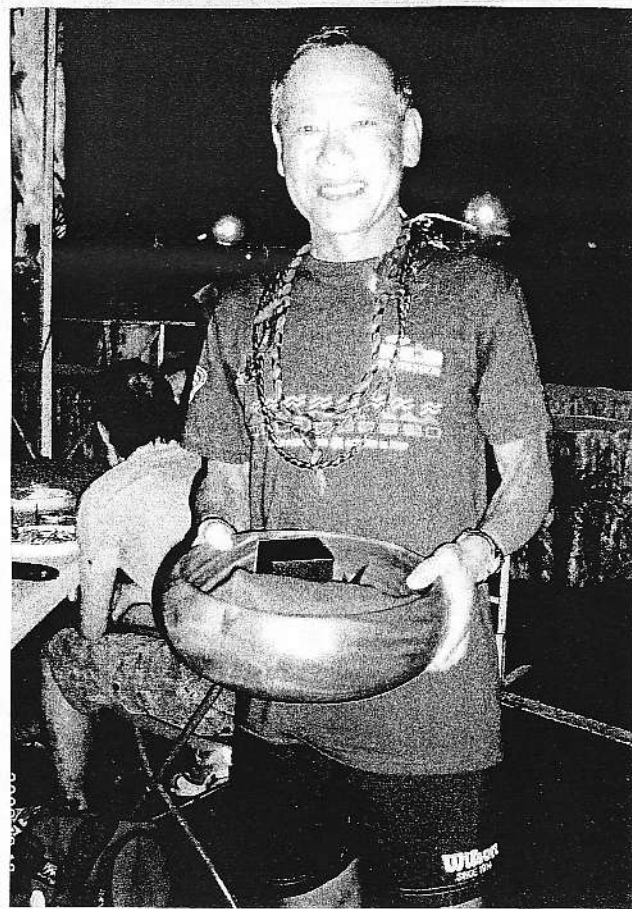
23	8:54:02	Wellington, Chrissie	GBR	1	WPRO	0:54:31	2:15	4:52:07	2:05	3:03:06
49	9:13:59	Carfrae, Mirinda	AUS	2	WPRO	0:58:45	1:54	5:14:18	2:14	2:56:51
56	9:15:28	Berasategui, Virginia	ESP	3	WPRO	0:58:52	2:04	5:01:42	2:08	3:10:43
79	9:23:43	Macel, Tereza	CAN	4	WPRO	0:53:29	2:13	5:04:17	2:35	3:21:12
101	9:30:28	McGlone, Samantha	USA	6	WPRO	0:58:47	2:03	5:16:17	1:57	3:11:27

【日本人 男子トップ5、女子トップ3、ATCメンバー】

37	9:07:41	桑原 寛次	JPN	1	M25-29	0:55:21	1:52	5:08:01	7:05	2:55:24
76	9:23:13	西内 洋行	JPN	49	MPRO	0:50:57	2:14	5:20:25	2:56	3:06:43
99	9:29:41	谷 新吾	JPN	55	MPRO	1:03:14	2:46	5:15:03	2:33	3:06:06
116	9:35:07	高濱 邦晃	JPN	58	MPRO	0:52:49	2:55	5:27:22	3:39	3:08:24
118	9:35:23	菅沼 伸哉	JPN	13	M25-29	1:04:28	3:09	5:20:41	3:39	3:03:28
285	10:01:13	塩野 絵美	JPN	19	WPRO	1:12:53	2:16	5:22:49	3:17	3:20:00
533	10:31:57	西内 真紀	JPN	35	WPRO	0:54:25	2:07	5:53:52	2:30	3:39:05
806	11:05:11	新倉 薫	JPN	16	W35-39	1:07:48	3:37	6:02:40	3:23	3:47:43
1437	14:02:47	小島 豊	237	1	M70-74	1:19:05	9:20	7:18:20	8:25	5:07:39



IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP



～「第15回四万十川ウルトラマラソン」～

城南支部 竹中 基晴



10月16日、名鉄観光「出張の達人」(羽田～高知往復エアータウン市内ビジネスホテル1泊 ¥23,200-)を利用して羽田を8時35分に出発・・・高知龍馬空港から連絡バスで市内へ(35分 ¥700-)

「オリエンタルホテル高知」に荷物を預け、「高知城」、「龍馬の生まれた記念館」、「はりまや橋」の市内観光・・・

来年はNHK大河ドラマで「龍馬伝」が放送されることもあり、高知は龍馬一色??

2時過ぎホテルにチェックイン・・・部屋はかなり古ぼけてカビ臭い・・・

「まあ、安いので仕方ないか・・・」 備え付けの空気清浄器をONに・・・

シャワーを浴び、一息ついてから飲み屋街へ・・・

7時まで生ビール半額の看板につられ、一人、「赤たぬき」という居酒屋に入る・・・

店内はなかなか綺麗で、カウンターに座り、生ビールと生かつおを注文・・・

生ビールを何度かおかわりしたあと、地の肴を冷酒「土佐鶴」で流し込む・・・

3合ほど飲んで、ちょい、ほろ酔い気分・・・

翌朝、ホテル前の停留所「グランド通り」から路面電車に乗車、「はりまや橋」で乗換えキップを受取り高知駅へ・・・(¥190-)

缶ビール、つまみ、弁当を調達し、9時52分、前日購入した「くろしおSキップ」(高知～中村 特急自由席 往復 ¥7,000-)で高知駅を出発・・・

汽車は3両編成で、ディーゼルエンジン音を響かせ、田園地帯を走る・・・

手作業での稲刈りの風景が見える・・・

加減速はクルマに乗っているみたいで、振動がやたらと大きい・・・

1時間40分ほど汽車に揺られ、やっとこさ中村駅に到着・・・

12時発の大会循環バス(無料)で、受付会場である安並運動公園内の「市民スポーツセンター」へ・・・

ゼッケンNo111(陸連登録)に、ボランティアから「いい番号ですねえ・・・」

「目立って恥ずかしいです・・・」

循環バスに乗り、臨時バス停②番で降車・・・今日の宿である「なごみ宿 安住庵」(2泊食事付 ¥26,500-)に向かう・・・坂を10分ほど登り、為松公園の脇を通りすぎると宿にたどり着く・・・荷物を預けようと思っていたが、扉が閉まっていて館内清掃中の看板が・・・

3時半のチェックインまで近くの「郷土資料館」(中村城を模している)で時間をつぶすことに・・・

チェックインを済ませ、4階の「月光」(4人相部屋 和室展望室)に案内される・・・

高台にあるため、四万十川や先ほどの中村城?がよく見える・・・

風呂(温泉)で旅の疲れ?を癒し、ロビーで生ビールを一杯飲んだあと、同室の人と「前夜祭」会場である「新ロイヤルホテル四万十」まで坂を下る・・・

IDカードを提示して、宴会場に入ると、そこはランナーであふれていた・・・

かつおのたたきやおでん、サラダなどを詰込み、缶ビール(¥300-)を流し込む・・・

1時間の前夜祭は6時にはお開きになったが、結構お腹いっぱい・・・

ちょっと食べ過ぎたかも・・・

暗い坂道を宿まで戻り、同室の連中と夕食へ・・・またまた、かつおのたたきが・・・

料理はおいしく、とにかく出されたものをたிரらげる・・・腹いっぱいでも苦しい・・・

9時頃床に入るが、時間が早いせいもあり、なかなか寝付けない・・・

レース当日、2時15分起床・・・3時朝食・・・宿のスタッフに見送られ真つ暗な坂道を下る・・・

「新ロイヤルホテル四万十」前の臨時バス停②番を、4時発のシャトルバスで出発・・・

20分ほどでスタート地点の「蕨岡中学校」に到着・・・外は暗く寒い・・・

体育館で体を休め、外でストレッチ・・・

5時からグラウンドでの開会式のあと、たいまつに明かりに照らされたスタート地点へ移動・・・5時半スタート!! 参加人数は1,500人ながらも、道幅が狭いせいもなかなかマイペースで進めない・・・クルマのヘッドライトが路面を照らしている・・・

6時頃から明るくなり、いくつかの山村を通りすぎる・・・

10kmあたりからジワジワと上り始め、15kmから21kmまでの6kmで400m上る・・・上りきるとそこから一気に下る・・・

少し痛めていた左足底筋をかばいながらの走りに・・・

32kmの「堀切」で四万十川と合流・・・平坦な川沿いの走りになるが、55kmから100mの上りになる・・・周りのランナーも皆、歩きになっている・・・

疲れがたまってきたが、62.2kmのレストステーション「カヌー館」を目指す・・・

「カヌー館」でおにぎりを詰込み、シャツを着替えて気分一新・・・

「岩間沈下橋」を渡ると、70kmのポイントは近い・・・

給水・給食でのエイドストップの時間も長くなり、疲労もピークになるが、沿道の声援を受け我慢の走りに・・・

なんと、80kmの私設エイドでは発泡酒のサービスが・・・

気持ちよくいただくことに・・・

88kmからペースアップを試みると、足が戻ってきたので、(発泡酒パワーか!?) そのままのペースを維持して、前のランナーを追いかける・
 さすがにラスト5kmくらいからバテてきたが、最後の力を振り絞りゴールを目指す・
 市内に戻ってくると、薄暗く寒い中、「お疲れ様・」 「お帰りなさい・」 「ゴールはすぐですよ・」 という声援が途切れることがない・
 「こんなに多くの方が応援してくれているんだ・」 感動して目がうるうるに・
 「中村中学・高校」の正門をくぐり、左に鋭角に曲がったあと、右に旋回したところでフィニッシュテープを切る・ 12時間28分05秒・
 ボランティアの女子高生が完走メダルをかけてくれる・
 体育館での着替えを済ませ、四万十うどん(¥400-)を食べたあと、酒屋で缶ビールとワンカップを買い、循環バス乗場へ・ ほどなく出発し臨時バス停②番で降車・
 寒い!! とにかく寒い!! そして再度、暗闇の坂道を上るが道に迷う・
 やつとの思いで宿にたどり着くとすぐに風呂へ・ 冷えた身体に温泉ありがたい・
 夕食処はまだ人もまばらだったが、同室の人と生ビールで乾杯・
 疲れとアルコールで10時過ぎには夢のなかへ・

翌朝5時には目が覚め、6時から朝風呂へ・ 露天風呂からは広大な四万十川がよく見える・ 前日買った冷蔵庫の缶ビールを飲み干す・
 朝食を済ませ10時前にチェックアウト・ 重いバッグを抱え、再び坂を下る・
 臨時バス停②番から循環バスに乗り、取りあえず中村駅へ・
 コインロッカーに荷物を入れ、1時24分の汽車発車時刻まで市内を散策することに・
 繁華街「天神橋通り」を抜け、四万十川橋(赤鉄橋)を渡る・ 昨日の宿「安住庵」は高台にあるためよく見える・ 河原の岩の上に腰を下ろし、四万十川の流れを見ながら缶ビールを飲む・ 水は冷たい・ 赤鉄橋が水面(みなも)に映っている・
 青い空とのコントラストが美しい・ 帰るのが億劫になるが重い腰を上げることに・
 中村駅まで戻り、高知駅、そして高知龍馬空港を5時に離陸・
 3泊4日の旅はあっという間だったが、久しぶりに人のやさしさにふれたような気がし、とても充実した時間を過ごすことができた・



今年は、過去最高の3997人の参加申込みがあり、厳正な?抽選により100kmの部1500人、60kmの部300人が選ばれたそうです・
 四万十川の雄大な自然、スタッフやボランティアの頑張り、そして沿道の多くの人々の声援・ 本当に素晴らしい大会でした・
 ウルトラはサロマ1本で、四万十は今回限りと思っていたけど、抽選に当たれば、来年もぜひ参加したいですね・

総会・新年会のお知らせ

第25回通常総会と平成22年度新年会が下記の通り行われます。

— 記 —

日時	平成22年1月17日(日)	午後5:30~6:00	総会
		午後6:15~8:30	新年会
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	女性: ¥7,500	
	郵便振替 1月11日迄、銀行振込 1月14日迄、 それ以降は、男女共 ¥10,000 になります。		
欠席届	総会に欠席の会員は同封のハガキの委任状を返送して下さい。		
新年会	ビンゴカードによる賞品を用意しております。 ウェア、バイク用品、トライアスロングッズ 4月のデュアスロン、6月の100Kmバイク記録会、 8月のATCカップ大会、各3名。 翌年4月の宮古島大会、9月の佐渡大会、各1名参加費援助。 (但し、2大会とも制限時間内完走の事) 合宿費援助、3月、5月、6月、8月の各合宿参加者4名。		



☆ パシフィックホテル 来年秋で営業休止 ☆

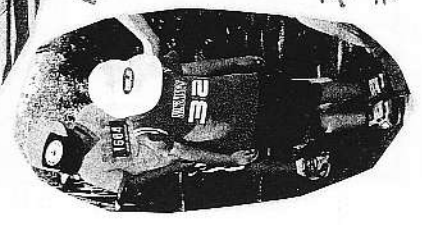
昭和46年品川駅高輪口に、本を開いた様な形のホテルが現れた。
 30階で当時としては高層ビルであった。
 神奈川、千葉、埼玉の会員達のほぼ中心部の品川駅なので、総会、新年会が16回行われた。その内10回をこのパシフィックホテルで行って来た。
 ここ数年の外国人旅行者の減少、生活様式の変化、それに伴い旅行形態の変化、世界的な経済不況、建物の老朽化等々複数の要員が重なり、2010年秋で39年の歴史に幕を降ろす事になった。
 最後の場所なので眺めの良い29階を用意しました。

第14回 ATC Decathlon 2009/10/11

総合順位	総合得点	氏名	年齢	6000m タイム	順位	得点	1000m タイム	順位	得点	両手 投げ	順位	得点	片手 投げ	順位	得点	立幅 跳	順位	得点	三段 跳	順位	得点	二重 跳	順位	得点	PK ジョー ル	順位	得点	横跳	順位	得点	ハ ランス	順位	得点
1	286	鈴木 直司	48	0:23:30	1	30	0:03:25	1	30	13.50	3	28	17.80	2	29	2.00	5	26	6.00	4	27	22	5	26	10	1	30	35	1	30	0:03:00	1	30
2	280	高木 清	53	0:29:12	3	28	0:03:28	2	29	14.05	1	30	18.50	1	30	2.20	2	29	6.50	3	28	14	9	22	9	2	29	33	3	28	0:01:48	4	27
3	271	青木 幸雄	58	0:30:31	4	27	0:04:05	4	27	11.00	6	25	16.00	3	28	2.00	4	27	5.80	5	26	131	1	30	8	3	28	34	2	29	0:01:27	7	24
4	266	石上 重雄	39	0:48:00	9	22	0:07:14	9	22	14.00	2	29	15.00	5	26	2.30	1	30	6.70	1	30	23	4	27	7	5	26	33	5	26	0:02:03	3	28
5	255	吉田 修	44	0:28:40	2	29	0:03:45	3	28	11.00	7	24	14.00	6	25	1.80	8	23	5.20	6	25	7	10	21	7	4	27	33	4	27	0:01:38	5	26
6	254	羽入 明	59	0:31:09	5	26	0:04:12	5	26	11.00	5	26	15.50	4	27	2.10	3	28	6.50	2	29	20	6	25	6	7	24	30	9	22	0:00:40	10	21
7	239	青木 義治	67	0:39:16	8	23	0:07:10	8	23	11.00	4	27	10.50	9	22	1.90	6	25	4.80	10	21	52	2	29	2	10	21	30	8	23	0:01:37	6	25
8	236	恩田 治枝	50	0:31:24	6	25	0:04:24	6	25	9.50	10	21	10.50	10	21	1.80	7	24	4.90	8	23	18	7	24	6	8	23	29	10	21	0:02:10	2	29
9	236	吉田 幸代	42	0:31:34	7	24	0:04:35	7	24	10.50	8	23	13.00	7	24	1.75	9	22	4.80	9	22	28	3	28	4	9	22	31	7	24	0:01:00	8	23
10	227	石上 香菜	36	0:56:00	10	21	0:08:27	10	21	10.30	9	22	12.00	8	23	1.70	10	21	5.00	7	24	16	8	23	7	6	25	32	6	25	0:00:56	9	22

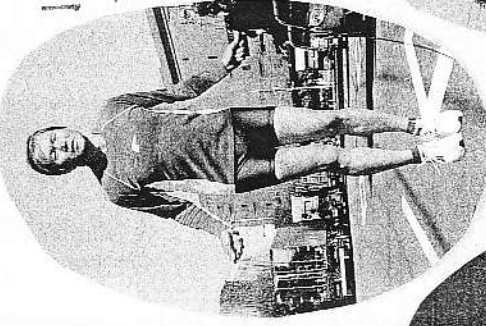


親娘ご苦労!!



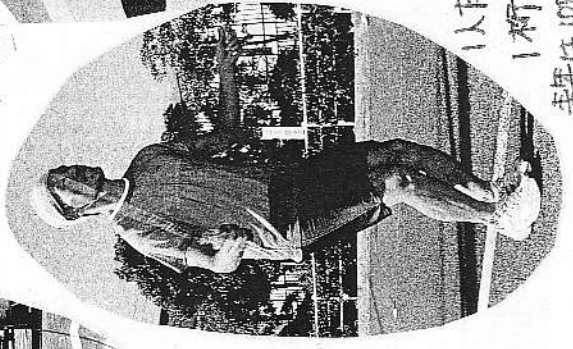
何とてははのどいさか?

子鉄走も
シメテア!!

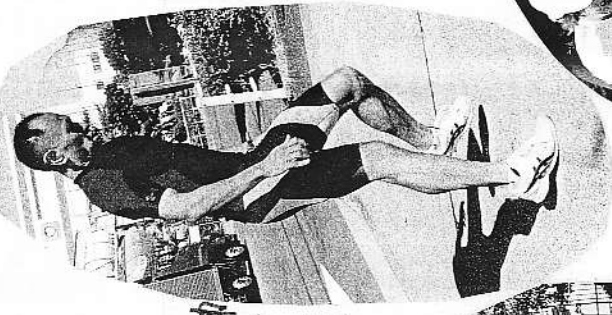


1人だけ
3桁の131回。

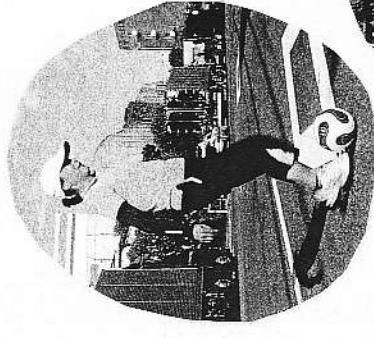
横移動
60秒の
35回



バランス
足とあげて
片足のバランス



1人だけ
1桁の7回
来年は100回と宣言する!!



ボールキック
のPK回数



計測!