

全日本トライアスロンクラブ会報

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

2010年1-3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25回 通常総会☆

平成22年1月17日(日曜日)午後5時30分より、品川駅前パシフィックホテル29階『エメラルドの間』



に於いて、第25回通常総会が開催された。昨年の活動報告承認の第1号議案と会計報告承認の第2号議案が議場に読み上げられて、承認された。又今年度の活動計画案の3号議案と、収支予算案の4号議案も説明された後に承認された。続いて5号・6号議案も説明されて、議場で承認された(3頁議事録参照)。

☆平成22年度新年会☆

総会終了後同じ会場にて、新年会

が行われた。『今年もケガなく、無事故で楽しく、練習に・合宿に・大会に参加しよう!!』との会長挨拶があり、続いて乾杯の音頭は昨年国内

の4ロング大会、宮古島、長崎、皆生、佐渡に参加した、最強?のトライアスリートによって行われて、会食へと移って行った。ビール・ワイン・清酒・ソフトドリンクの飲み物がテーブルに並び、続いてお皿に山盛りになった料理達が運ばれてきた。会員たちはまるで朝から何も食べていないような勢いで食べていた。大皿にあった料理も、早回しの映像を見ているように空になっていった。毎年のようにコース料理だけでは足りないもので大皿に盛られた焼きそばとチャーハンが追加された。やっと会員の多数のお腹が落ち着いたところで、恒例のビンゴゲームが行われた。

毎年密かに思っている事です、女性軍が美しく輝いているのに驚かされる。『練習会、合宿、大会では汗だくの素顔ですが、この日は本来の働いている人間の姿です』と、女性陣がホテルでの新年会ですので、お洒落をして来ているので、男性陣も『牧童の作業着のジーンズや、大会参加賞のトレーナーや、普段着ではなく、若き日や大昔に着ていて、タンスの中に眠っている一張羅を着用してください。』と、陰の声。男性諸君、女性たちの声に答えて来年は頑張ってドレスアップして参加しよう!!

ビンゴの賞品は、『宮古島大会賞』、『佐渡大会賞』や『合宿援助賞』、4月のデュアスロン大会、6月の100Kmバイク記録会、8月のトライアスロン大会の招待。フィットネスウェア、トレーニングシャツ、パンツ、ジャンパー、シューズ、ゴーグル、各種サプリメント、バイクの雑誌、ランナー雑誌、南魚沼産こしひかり、当ホテル特製パン、等々170点の商品が会員達に選ばれていった。ビンゴゲームも一段落して、司会者により、参加者一人一人がスピーチをした。その中身は自己紹介だったり、今年の大会の抱負、昨年の失敗レースのリベンジを誓ったり、メイン大会の目標タイムを宣言して、自分にムチを入れたりしていた。参加者全員が話し終わったところで、集合写真を撮り、お開きになった。

☆第15回360分走☆

12月の第3週に行われていたこの大会を今年から第2週に変更しての最初の大会になった。暮れの行事も多くなるので、第2日曜日の方が参加しやすいとの声で繰り上げた。この大会も15回目を迎えても、いまだに雨になった事がない。冬に雨だったら、参加者は走らずに、温泉に入って忘年会の宴会になってしまうことは容易に想像できる。変更した日程のお陰で、他のクラブからの参加も加わり、出場者が最多になった。途中風が強くなったり、太陽が少しだけしか顔を出さなかったが、参加者たちは、負けずに走って行った。2.5Kmごとのエイドステーションで水分の補給や、パン・おにぎり・バナナ・甘納豆・どら焼きを食べていた。最長ランナーはタイ記録の75Kmであった。自己最長記録した会員達も多く出て、自分達の距離でゴールしていた。

☆マラソン大会☆ 11月のつくば大会・河口湖大会を皮切りに、ポピーの花が咲いている若潮大会、北風を楽しく?感じる。勝田大会、佐倉大会、白梅・紅梅が沿道で迎えてくれる青梅30Km大会、寒い雨の中だった東京大会、大根が土産の三浦ハーフ大会が終わり、荒川大会で関東近郊のマラソン大会は終わり、トライアスロンシーズン開幕の宮古島大会へと移っていく。

☆宮古島大会☆ 毎年のことながら、折角合格しても転勤や移動の仕事の都合や家族の病気、自分のケガ等々で参加を辞退する会員が出る。今年も会員4名が辞退した。他のクラブ、個人でもこの様な不参加者が多数出る。そのお陰で補欠合格者が出場権を得ることになる。当クラブの12名の補欠者が辞退者の恩恵を受けて、3月中旬に12名全員の参加が決まった。

☆第10回デュアスロン大会のボランティア大募集中☆ 今年は第10回の区切りの大会になります。例年ボランティアがぎりぎり綱渡りの大会運営になっています。今年はゆとりをもって競技運営をしたいと思っています。会員の皆様の積極的なボランティア=競技役員への参加をお願いします。

☆第10回デュアスロン大会のボランティア大募集中☆ 今年は第10回の区切りの大会になります。例年ボランティアがぎりぎり綱渡りの大会運営になっています。今年はゆとりをもって競技運営をしたいと思っています。会員の皆様の積極的なボランティア=競技役員への参加をお願いします。

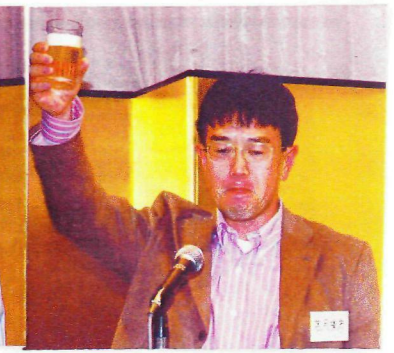
勇気を持って参加できる方は3月23日(火)までにメール・留守電、携帯、FAXで事務局まで連絡してください。



両司会者により南会



会長挨拶



乾杯



総会の議長が終りほと一息。



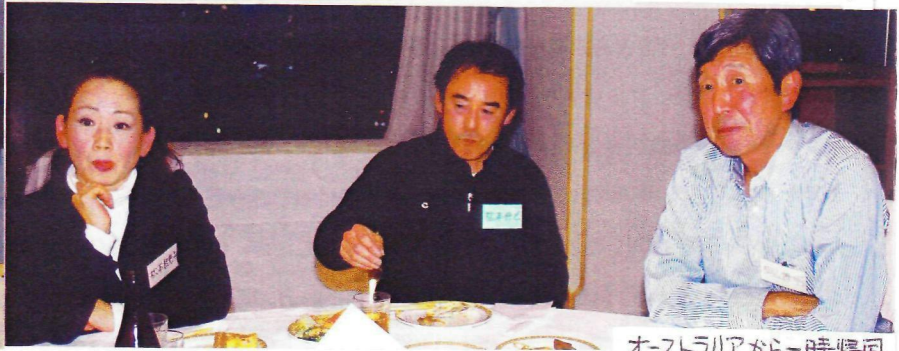
この体から頭脳で13年後に霞が関を支援する。



古顔の新入会員です。



先輩と後輩 新入会員が、宜しく!!



オーストラリアから一時帰国

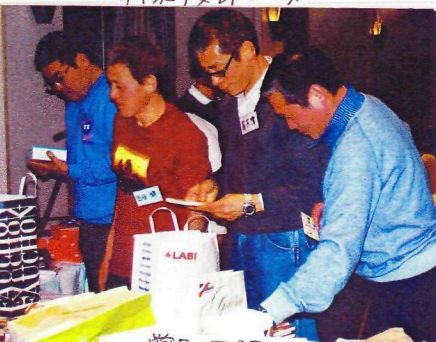


神楽川変節デー。

10月は横浜ランとランチに来ぞ!!



ビンゴゲーム開始



商品の下調べ



総会の同会が終り、さっと飲みます。

【第25回 通常総会 議事録】

1. 総会の種類 第25回通常総会
2. 招集通知日 平成21年 11月15日
3. 開催日時 平成22年 1月17日(日)午後5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
29階『エメラルドの間』
5. 会員総数 123名 (過半数62名)
6. 出席者数 95名
本人出席 37名
委任状出席 58名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者 西澤貴司氏が開会を宣し、続いて会長の前田治男氏が挨拶した。

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西澤貴司氏が告げた。

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、鈴木直司氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって鈴木直司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21年度活動報告承認の件

議長は、始めに平成21年度活動報告を松本伸也氏に求めた。指名を受けた松本伸也氏は、別紙の活動報告書を抜粋朗読し、合同練習会、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21年度会計報告承認の件

議長は、平成21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 1,685,404円。総支出額1,325,598円で、前期の繰越金1,084,519円と合わせて次期の繰越金は1,444,325円となり、その内訳は、杉並成田西郵便局の郵便貯金として1,444,325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22年度 活動計画案決定の件
議長は、平成22年度の活動計画案を箕田春香氏に説明を求めた。箕田春香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22年度収支予算案決定の件

議長は、平成22年度の収支予算案を青木幸雄氏に説明を求めた。

青木幸雄氏は、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22年度借入金額の最高限度額決定の件

第6号議案・・・平成22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、その説明を吉田幸代氏に求めた。

吉田幸代氏は、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25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22年 1月17日

全日本トライアスロンクラブ第25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 鈴木直司
他出席理事 18名





つくばマラソン大会

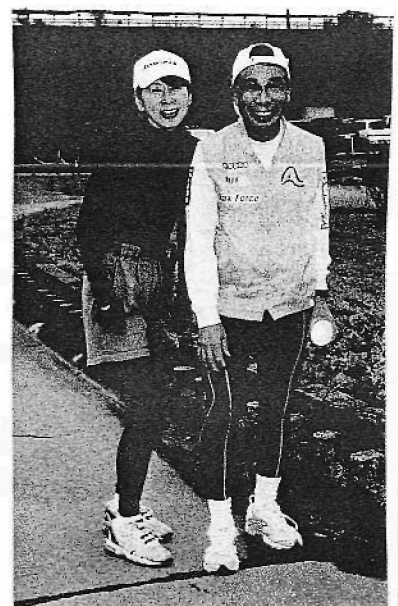


つくば大会
勝田 大会とサブスリー

360分走

仙波英智の勇姿

エイドステーション



第15回 360分走

所:六郷土手駅, 多摩川緑地公園グランド, 2.5Kmコース

日時:2009/12/13 9:35AM~3:35PM
 天候:曇時々晴, 気温:11℃, 湿度:nn%, 風:北風3m

順位	氏名	年齢	距離 (Km)	時間
1	中山 圭	42	75.0	6:05:39
2	太田 英輝	38	75.0	6:12:14
3	鈴木 直司	49	65.0	5:33:20
4	竹廣 由佳	37	62.5	5:55:00
5	福本 明雄	43	62.5	5:59:33
6	渡邊 真一	43	62.5	6:00:20
7	佐藤 良一	48	60.0	5:50:00
8	吉田 修	44	60.0	5:52:15
9	都築 一郎	54	60.0	5:54:25
10	青木 幸雄	58	60.0	6:00:35
11	京谷 信一郎	52	57.5	5:51:00
12	福田 純一	59	55.0	5:49:45
13	京谷 恵治	50	52.5	5:42:01
14	岡田 充代	35	50.0	4:05:06
15	矢田 照貴	57	50.0	4:30:32
16	服部 愛	35	50.0	4:38:40
17	岩間 洋子	38	50.0	5:23:47
18	中山 輝英	40	50.0	5:31:47
19	箕田 春香	45	50.0	5:38:00
20	竹中 基晴	50	50.0	5:53:30
21	土屋 幸康	66	42.5	4:45:28
22	吉田 幸代	43	42.5	5:15:00
23	中谷 俊二	40	40.0	3:37:00

順位	氏名	年齢	距離 (Km)	時間
24	笹島 綾子	35	40.0	4:36:02
25	新井 由香利	36	40.0	4:42:20
26	川口 幸代	42	40.0	4:43:20
27	渡部 真美	36	40.0	5:11:15
28	木山 由佳	40	40.0	5:37:55
29	羽入 明	59	35.0	4:33:13
30	金森 行泰	35	32.5	3:28:22
31	高橋 明宏	41	32.5	5:40:00
32	宮塚 えり子	48	30.0	2:41:50
33	宮塚 俊吾	51	30.0	2:42:29
34	仙波 英智	48	30.0	3:01:10
35	川原田 智	57	30.0	3:03:02
36	広沢 知里	38	30.0	3:06:35
37	倉持 恵美子	54	30.0	3:40:00
38	森田 香織	39	30.0	4:25:01
39	八木 健三	59	27.5	2:32:30
40	恩田 治枝	50	27.5	3:10:00
41	大羽 貴代	47	25.0	2:26:01
42	茅野 隆行	50	22.5	1:53:40
43	高島 三重子	55	22.5	3:08:50
44	三浦 美佐子	40	20.0	1:58:27
45	高木 清	53	10.0	0:49:50
46	鈴木 薫	39	10.0	0:54:20

(同じ距離の場合はタイムの早い順)



【 2010年 合宿案内 】

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
3	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 船原岬、仁科岬	16名	15,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治
5	22日(土) 23日(日)	相模原市、津久井町 『青根、緑の休暇村』 042-787-2215	道志川、 山伏岬、 牧馬	20名	10,000円	前田 治男
5	22日(土) 23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	21日(土) 22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)	青木 義治

申込締切各合宿とも1週間前 (厳守)
 定員目前大会出場者優先の先着順
 取消料金

取消日	6日～5日前	4日～3日前	2日～1日前	当日
取消料率	0%	50%	70%	100%

☆ 今年の合宿も無事故で！！





さあ一食いよーと



お酒の引力に吸い寄せられる会員達!!



新場お参加



大の仲良し!! ぞもライブ!!



今年も元気でイ仲長く、ケがなく無事故ぞ!!

第26回 宮古島大会 出場選手

氏名	年	出身
Mitchel Anderson	34	アメリカ
桑原 寛次	29	沖縄県
西内 洋行	34	兵庫県
飯干 守道	29	福岡県
西内 真紀	34	兵庫県
設楽 雅彦	27	福島県
奥田 周年	44	978
藤原 裕司	46	937
賀持 隆一	45	876
久場川 哲也	29	埼玉県
小島 幸範	48	埼玉県
小林 毅信	34	埼玉県
坂藤 高	44	884
菅 正治	38	881
菅原 浩	49	886
辻谷 明久	48	埼玉県
中川 貴之	34	882
名村 諭之	29	埼玉県

氏名	年	出身
蒔田 俊史	34	埼玉県
山下 博明	60	841
尾坂 雅康	59	707
恩田 治枝	51	031
加藤 伸子	40	757
川野 裕次	41	千葉県
羽入 明	59	030
米納 憲	43	746
天宮 良	48	東京都
岡崎 祥一	48	358
小美野 通	54	東京都
樫野 薫彦	48	216
加藤 匠	37	東京都
河原 勇人	32	東京都
清本 直	50	東京都
日下 久美枝	53	366
日下 正章	53	365
古代 眞琴	55	東京都

氏名	年	出身
小林 知樹	38	東京都
近藤 真彦	45	東京都
塩野 絵美	29	東京都
鈴木 薫	40	東京都
高木 清	54	015
竹中 基晴	51	180
田中 鉄男	46	369
田村 英之	39	153
中川 和男	39	東京都
新倉 薫	35	東京都
西澤 貴司	39	017
古川 益三	59	222
増野 正樹	48	461
八木 郁子	37	東京都
山倉 紀子	46	東京都
山崎 忠秋	40	東京都
吉田 修	44	176
吉田 幸代	43	013

氏名	年	出身
脇山 俊士	38	東京都
上田 博之	46	631
内田 英良	44	神奈川県
各務 亨	39	神奈川県
豊田 徹	43	622
平松 弘道	29	神奈川県
藤井 淳	51	635
益田 大貴	30	神奈川県
三浦 猛雄	65	607
森水 豊	42	神奈川県
Trevor Ward	47	スウェーデン
佐藤 吉光	52	新潟県
清水 真澄	57	037
清水 眞由美	49	913
鈴木 照幸	36	愛知県
竹内 鉄平	33	愛知県
Lesne Eric	33	フランス

～ スイム練習会に参加して ～



埼玉支部 坂藤 高

4月開催の宮古島大会に落選し、寒くて自転車に乗るのも億劫になっている時期であった。でも次の目標を定めて、何とかモチベーションをあげなければと焦っていた。そんな時、ATCのホームページを見ると練習会の案内があった。知っているメンバーもあまりいない中、少しでも刺激を受けようと自宅から2時間余りをかけて千葉県国際総合水泳場へ出かけた。時間がかかりすぎるとも思ったが、行きは前日のトレーニングの疲れをとるために、帰りは泳いだ後の回復と考え睡眠にあて、乗り換えの少ないコースで往復した。

地元のスポーツクラブでの水泳レッスンは、短い距離をより早くが主な目標で、トライアスロンのような心拍数をそんなに上げずに長い距離を泳ぐということはほとんどやってくれない。ましてや、1人で長い距離を泳ぐにも限界がある。また、フォームのアドバイスもめったにない。そんな中、仲間と4000m～7000mを時間をかけて泳ぐのは私にとっては願ってもないチャンスだった。

メニューは100m、200m、500mを何本かずつインターバルで泳ぐものだが、一本ずつ脈拍を確認しレストをとる。そのために疲労が急激に来ることもなく、またプール安全性のため1時間のうちに5分間の休憩があるのでその間に疲労回復もできる。さらに、フォームについてのアドバイスもしてもらえるので、次に泳ぐときのポイントも確認できるというメリットもあった。そのせいか、2回目の練習会ではトータル7000mを泳ぎ、今までにない経験で信じられないぐらいだった。

私は千葉での1月11日(日)と2月14日(日)の練習に参加でき、2月11日(木)祝日の辰巳国際水泳場では仕事の都合で参加できませんでした。この寒く、バイクに練習にはきつい時期でのスイム練習会ははとて有効だと感じました。思い切って、たっぷり時間がかけられるので。だから、少しでも多くの人に参加できるように都内の辰巳国際水泳場か千駄ヶ谷のプールなど、皆さんがアクセスしやすい場所での開催も考えてはいかがでしょうか？参加させてもらう身で生意気のようなですが。

練習会で一緒に泳いだ人、アドバイスをくれた青木さんに感謝します。
ちなみに、2月25日(木)に繰り上げで宮古島の参加許可が来ました。

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
866-11-01	菅原 浩	343-0026			
181-11-01	渡邊 真一	145-0064			
462-11-02	重田 哲生	179-0084			
978-11-01	奥田 周年	301-0032			