

全日本トライアスロンクラブ会報

2010年5月号

ATC-HP : <http://www.atc-triathlon.com/html/> E-Mail : swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp
事務局 : 〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 留守電/FAX : 03-5709-5599

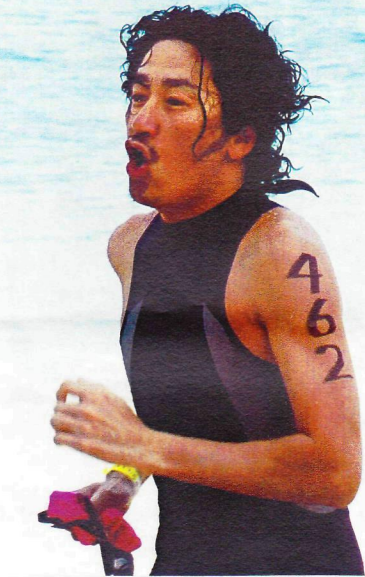
☆第26回宮古島大会☆

トライアスロンシーズンが宮古島大会で開幕した。大会当日の明け方、強風が窓を叩き不安がよぎる。暗い内に朝食を済ませて会場行きのバスへ乗る。

受付時には強風も止み、曇り空が広がった。南国の青い空、青い海とはいかないまま、7時スタートした。太陽の光があれば海中は、水のきらめきと、白い砂の輝きがあるのだが、今年は見られなかった。選手達は、第1、第2コーナーは追い潮で気分良く泳いでいた。タイムも良く、スピーカーからの話では第3コーナーを回った第1集団は好記録が予想された。しかし、ここからの1250mは例年通りの向かい潮になっていた。ゴール手前は集団は3人になった。35分にその3人が同時に上陸した。その内の1名が浜辺をダッシュして走り抜けて、スイムパートの1位となった、西内洋行選手だ。5秒差でグエンベル選手、さらに9秒差でティム・マー選手と続いた。3分間の時間が経って、小さな集団が続き始めて、45分~50分には、白い砂浜は黒い集団に占領されていった。会員は全てスイムを終了した。

スイム会場の放送用スピーカーから「バイクは外国人が1位、2位で走っている。」とアナウンスがあった。バイクの時間になっても暑い太陽も雲に隠れたままであった。脱水になる選手が少なくなりそうな天気である。しかし、バイクの天敵である風はやや強めに選手達を歓迎してくれていた。来間大橋の95km地点をティム・マー選手がトップで走り抜けていった。

続いて優勝のグエンベル選手が4分程遅れて通過した。日本人有力選手達と続いた。トップから30分遅れで藤原選手が来て、さらに15分差で会員のトップの菅選手



黄色い声の大歓声を受け、近藤真実選手。

が通過した。16分遅れて中川選手と続き、そのあと会員達の元気な姿が続いた。95km地点なので残り60kmを会員達は自分のペースで走り抜き、全員がバイクパートを終了してランに入った。ランの往路ではホッとした顔と、これからの42kmを考えて、不安そうな顔、元気な顔達が通り過ぎていった。

2時半を過ぎた頃、トップのグエンベル選手が市内に帰ってきた。8分程遅れてランパート1位の飯干選手が日本人1位の総合2位で続き、1分差で益田選手が3位になった。その2分半差でラン2位の桑原選手が4位に、5位にはラン28位ながらバイクの貯金でティム・マー選手がたどり着いた。ベスト20位以内で唯一の40歳代の藤原選手が今年も1ケタの8位でテープを切った。女子はコズリナ選手が二連覇を達成した。塩野選手が昨年の16分差から13分差に縮めたが2位に甘んじた。西内選手が3位で2位との差は昨年と同じ7分であった。

会員達は市内に入ると「もう大丈夫だ」とカメラの前でポーズを取り、とび笑いの笑顔を見せていた。(会員全員の写真掲載 2頁、12頁) 会員の全員の完走はならなかったが、思い思いのレース運び、タイムで陸上競技場に帰ってきた。

一夜明けて、ホテルの食堂で新聞を見ながら、自分の写っている写真、記事、完走記録を見て皆で盛り上がった。午後には表彰式会場へ移り、オリオンビールを飲み、郷土料理を食べて2度目の盛り上がりを楽しんだ。

☆第10回デュアスロン大会☆(9.10.11 頁参照)

宮古島大会の2週間前に恒例のデュアスロン大会が行われた。シーズンの始まりの大会としても、宮古島大会の準備大会としても、定員の80名が参加した。

☆伊豆天城合宿(8頁参照)☆恒例の伊豆半島合宿が宮古島大会3週間前として行われた。西伊豆の海岸線と峠の下り、登りを練習して宮古島に備えた。

☆6月13日(日) バイク100Km記録会☆定員に近づいています。参加希望者は手続きをしてください。

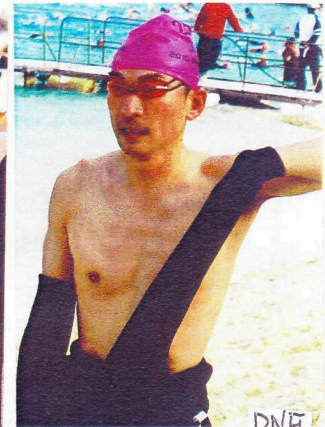
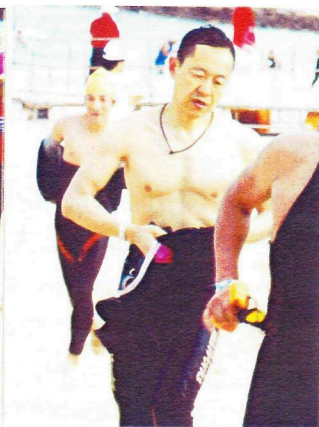
☆8月8日(日) 第26回ATCカップトライアスロン大会☆競技役員、ボランティア大募集です。出来る方メールして下さい。



スタート9分前、緊張の中にも笑顔



スラムスタート



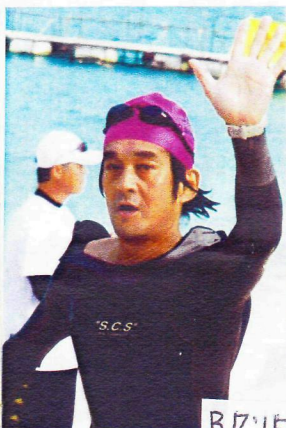
DNF



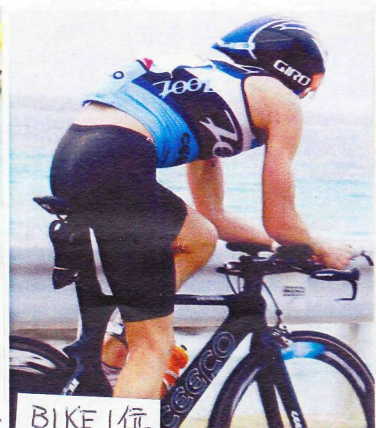
S11:13



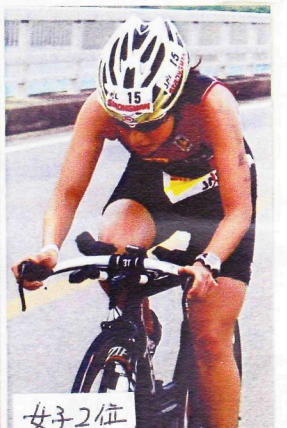
DNF



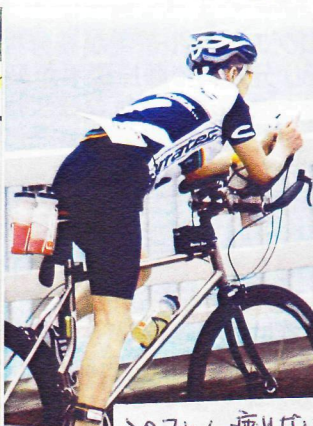
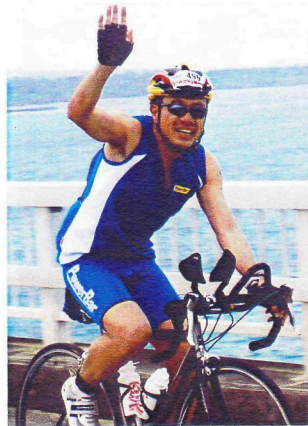
B7:15



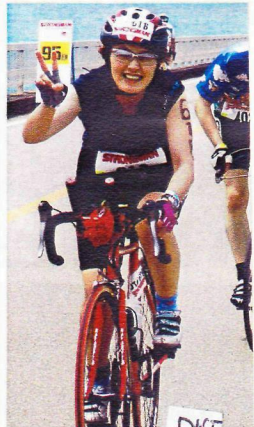
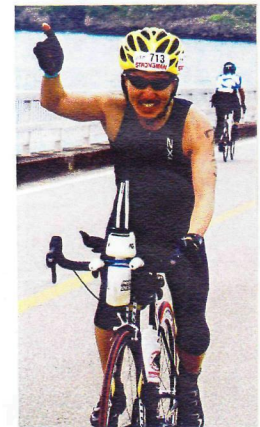
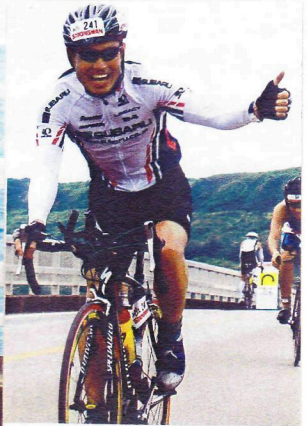
BIKE 1位



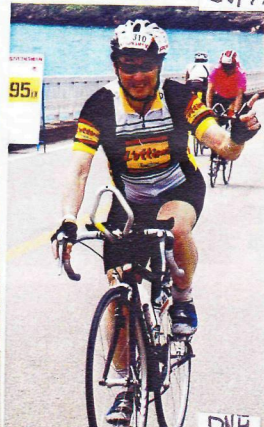
女子2位



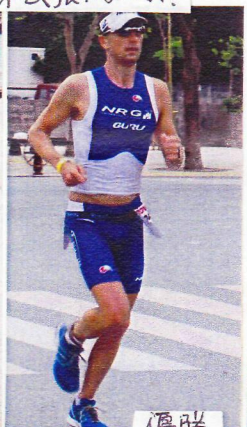
このフォーム 疲れない??



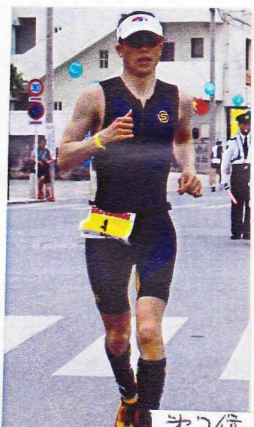
DNF



DNF



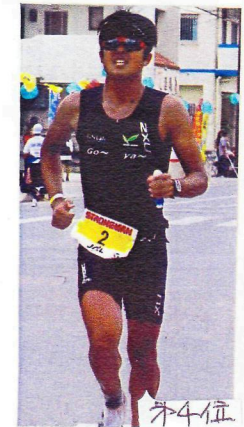
優勝



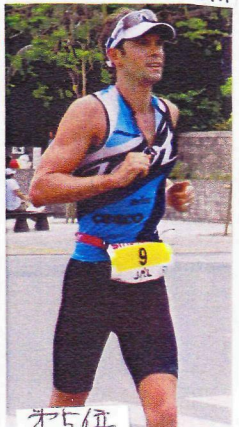
オ2位



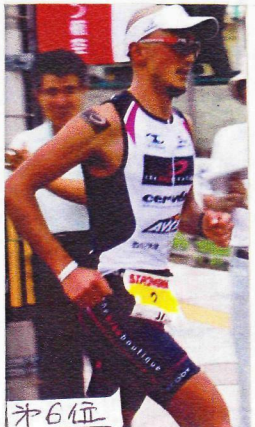
オ3位



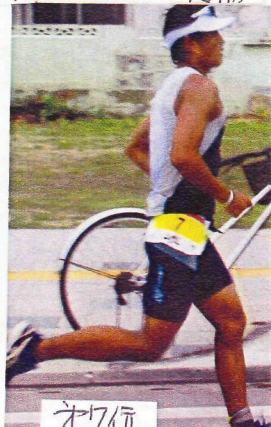
オ4位



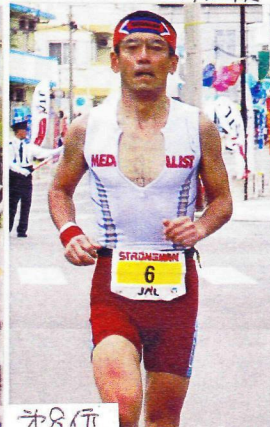
オ5位



オ6位



オ7位



オ8位



女子優勝

～ 初めての宮古島 ～

埼玉支部 菅 正治

	予想	結果
S	0:50	0:46
B	5:00	4:58
R	3:30	3:44
T	9:20	9:29



初めて申し込んでみたら運良く当選した宮古島トライアスロン。ロングは2003年の佐渡以来で、ショートもその間に昨年1回しか出ていないので、自分の力がどのぐらいかよく分からないままのスタートとなりました。スイムは予想外に好調で喜んだものの、バイクでは強い風、ランではアップダウンに苦しめられました。沿道の声援の多さと、エイドステーションで借りたエアサロンパスのおかげで何とか完走できました。

スイム 46分42秒(予想50分)

トライアスロンでこんなにきれいな海で泳ぐのは初めてでした。前日の試泳の際に熱帯魚が泳いでいるのを見つけて感動しました。

レースではバトルがすごいと聞いていたので、当日はバトルを避けるため外側からスタート。それでもバトルに巻き込まれてしまいました。自分がどのあたりをどのぐらいの順位で泳いでいるのか全く分からず、600メートル地点にある最初の緩いターンにも気付かず、いつの間にか周りの人たちと一緒に曲がっていたようです。前日に参加したオーシャンスイムセミナーでバトルの練習をしていたのが良かったようで、それほどあわてることなく最後まで泳ぎきることができました。前日に試泳をした際、海用に泳ぎ方を少し変えたのも良かったようです。

バイク 4時間58分53秒(予想5時間)

私の場合、一番の課題はバイク。今年は宮古島に向けてそれなりに乗り込んできたつもりだったので、どこまで走れるか楽しみでした。走り出して少し落ち着くと、スピードが40キロ近くも出ているので追い風らしいことが判明。しかし、追い風の強さがどのぐらいかが分からず、向かい風になった時のことを考えると不安でした。とりあえず風に乗って快調に走っていたら、

20キロ地点ぐらいで後ろからオートバイか車のような音が聞こえてきて、何かなと思ったら韓国のパク選手でした。1人だけスピードが違っていました。

余裕があったのはこの辺までで、池間島から帰ってくると、向かい風は予想以上でした。頑張ってもスピードは30キロも出ない。小さなアップダウンが追い討ちをかけ、最後まで走りきれぬかどうかすら自信がなくなりました。まずは「東平安名崎まで行けば追い風になるはずだ」と自分に言い聞かせ、その後は「とにかくバイクゴールまで走りきろう」という状況でした。本当にふらふらだったので、5時間を切れたのは意外でした。

ラン 3時間44分19秒(予想3時間30分)

ランはキロ5分で押していく作戦。バイクの疲れをリセットし、子供たちとハイタッチを繰り返しながら、10キロ過ぎまでは快調に走っていました。しかし、15キロ過ぎで足が動かなくなりました。ランは多少のアップダウンがあると聞いてはいたものの、かなりの急坂もあり、きつい。折り返すと、足が悲鳴を上げるだけでなく、気持ち悪くなって吐き気もしてきました。

じわりじわりと抜かれる中、30キロ地点で「61位」と言われ、初めて自分の順位を確認。1キロごとに1人ずつ抜かれても70何位とか、2人ずつ抜かれても100以内には入れるとか、ネガティブなことばかり考えるようになっていました。沿道の方々や、すれ違った知り合いの何人かが声を掛けてくれて、本当に力になりました。

完走できるとようやく確信したのは、ラスト5キロの表示を過ぎてから。市街地に入ってアップダウンが少なくなると、なぜか足が軽くなりました。間もなくATCの大きな横断幕を見つけ、カメラを持った青木さんの姿が目に入りました。青木さんには写真を撮ってもらっただけでなく、初出場の私にいろんなことを教えていただき、大変お世話になりました。

大学時代にトライアスロンを始め、ブランクを含めればトライアスロン歴はほぼ20年になります。これまでに出了レースは多分20ぐらいになりますが、これほど多くの方から熱く応援してもらったのは初めてです。島民の皆さんが、自分たちの島でトライアスロンを開催することに誇りを持ち、トライアスリートに対して敬意を持っていていて感じました。「宮古島だけには毎年出る」というトライアスリートが多い理由がよく分かった気がします。私も来年また出たいと思います。

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
371-11-04	松浦 正裕	120-0003			
372-11-05	樋口 英雄	135-0043			
638-11-04	内田 英良	235-0019			
639-11-04	富田 真司	211-0044			
760-11-03	川野 裕次	270-0027			

【 住所変更 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
242-11-02	馬場 誠	161-0034			
964-10-06	亀田 卓彦	907-0004			
976-11-06	伊藤 弘徳	321-2345			

第26回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:薄曇, 気温:24.4℃(最高), 水温:23.0℃, 湿度:72%, 風:東 5.2m

出場者:1,403名 完走者:1,207名 完走率:86.0%

2010年4月18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	女子 順位	エイジ 順位
1	Wolfgang Guembel	カナダ	31	7:56:07	0:35:18	4:16:10	3:04:39		
2	飯干 守道	福岡県	29	8:04:21	0:44:54	4:22:02	2:57:25		
3	益田 大貴	神奈川県	30	8:05:23	0:41:24	4:23:53	3:00:06		
4	桑原 寛次	沖縄県	29	8:08:00	0:38:30	4:30:31	2:58:59		
5	Timothy Marr	アメリカ	31	8:13:29	0:35:27	4:12:21	3:25:41		
6	西内 洋行	兵庫県	34	8:14:06	0:35:13	4:29:14	3:09:39		
7	菅沼 伸哉	沖縄県	27	8:14:27	0:44:22	4:20:05	3:10:00		
8	藤原 裕司	栃木県	46	8:15:39	0:49:51	4:21:36	3:04:12		
9	秦 陽一郎	大分県	36	8:22:07	0:44:55	4:22:50	3:14:22		
10	竹内 鉄平	愛知県	33	8:22:20	0:38:21	4:32:33	3:11:26		
11	松田 薫	大阪府	39	8:27:35	0:45:14	4:28:11	3:14:10		1
12	Tamara Kozul na	ウクライナ	34	8:34:06	0:44:49	4:31:02	3:18:15	1	
13	平松 弘道	神奈川県	29	8:40:57	0:40:34	4:41:50	3:18:33		1
15	各務 亨	神奈川県	39	8:41:36	0:57:23	4:26:20	3:17:53		2
19	塩野 絵美	東京都	29	8:47:07	0:47:51	4:38:16	3:21:00	2	
22	西内 真紀	兵庫県	34	8:54:27	0:38:33	4:39:17	3:36:37	3	
40	中村 隆太	東京都	45	9:20:21	0:54:56	4:53:24	3:32:01		4
44	中川 和男	東京都	39	9:22:54	0:45:05	4:57:18	3:40:31		10
45	加藤 匠	東京都	37	9:23:09	0:55:04	4:55:07	3:32:58		11
49	河原 勇人	東京都	32	9:25:21	0:42:45	4:45:55	3:56:41		6
63	菅 正治	881	38	9:29:54	0:46:42	4:58:53	3:44:19		17
76	小林 毅信	埼玉県	34	9:38:56	0:49:40	5:15:09	3:34:07		9
117	清本 直	東京都	50	9:58:09	0:47:54	5:12:09	3:58:06		5
121	米納 憲	746	43	10:02:12	0:51:18	5:10:35	4:00:19		19
124	八尾 彰一	兵庫県	47	10:03:54	0:45:07	4:56:21	4:22:26		16
153	竹中 基晴	180	51	10:15:05	0:58:27	5:20:40	3:55:58		9
177	中川 貴之	882	34	10:21:34	1:02:15	5:05:35	4:13:44		21
179	菅原 浩	886	49	10:22:45	0:59:13	5:42:44	3:40:48		27
184	辻谷 明久	埼玉県	48	10:24:34	1:03:52	5:02:56	4:17:46		29
204	Ward Trevor	スウェーデン	47	10:28:35	0:58:05	5:16:32	4:13:58		33
224	田村 英之	153	39	10:33:43	0:54:47	5:34:51	4:04:05		59
233	高木 清	015	54	10:36:23	0:52:30	5:23:06	4:20:47		13
254	日下 正章	365	53	10:40:18	1:01:30	5:04:23	4:34:25		14
284	内田 英良	638	44	10:50:27	0:56:22	5:39:55	4:14:10		55
286	山下 博明	841	60	10:51:02	0:53:50	5:23:11	4:34:01		8
290	小林 知樹	東京都	38	10:52:11	0:54:30	5:58:38	3:59:03		67
315	山倉 紀子	東京都	46	10:57:12	0:52:53	5:53:26	4:10:53	17	2
339	加藤 稔	埼玉県	47	11:03:04	0:48:22	5:44:35	4:30:07		66
364	小島 幸範	埼玉県	48	11:07:07	1:00:03	5:24:30	4:42:34		71
393	上田 博之	631	46	11:16:02	0:56:30	5:40:27	4:39:05		78
399	豊田 徹	622	43	11:16:59	0:55:29	5:29:13	4:52:17		79
431	森水 豊	神奈川県	42	11:21:27	0:54:59	5:42:37	4:43:51		87
438	Lesne Eric	フランス	33	11:24:26	0:56:49	5:19:03	5:08:34		46
441	久場川 哲也	埼玉県	29	11:24:50	1:01:33	5:49:00	4:34:17		22
445	八木 郁子	東京都	37	11:25:56	0:57:48	5:54:36	4:33:32	24	4
481	吉田 修	176	44	11:34:19	1:13:34	5:53:29	4:27:16		95
494	賀持 隆一	876	45	11:37:48	1:02:07	5:57:49	4:37:52		101
498	檜野 薫彦	216	48	11:38:19	0:59:50	5:46:43	4:51:46		102
510	川野 裕次	760	41	11:40:48	1:00:29	6:13:13	4:27:06		104
513	増野 正樹	461	48	11:41:25	1:02:33	5:45:06	4:53:46		107

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	スイム: 3Km	バイク: 155Km	ラン: 42.195Km	女子 順位	エイジ 順位
559	蒔田 俊史	埼玉県	34	11:49:27	0:58:15	6:02:19	4:48:53		54
566	日下 久美枝	366	53	11:50:58	1:04:00	6:00:04	4:46:54	40	1
635	岡崎 祥一	358	48	12:04:27	1:00:33	7:15:28	3:48:26		130
673	加瀬 加奈子	新潟県	29	12:13:22	0:48:25	4:57:12	6:27:45	53	7
686	古川 益三	222	59	12:16:20	0:58:49	5:57:04	5:20:27		29
700	藤井 淳	635	51	12:18:18	1:02:16	6:15:25	5:00:37		56
704	恩田 治枝	031	51	12:18:36	1:03:10	6:17:33	4:57:53	57	5
721	古代 眞琴	東京都	55	12:20:38	0:57:11	5:34:16	5:49:11		32
726	清水 眞澄	037	57	12:21:13	0:56:09	6:42:07	4:42:57		34
729	城本 徳満	大阪府	56	12:21:37	0:48:19	5:46:03	5:47:15		36
736	西澤 貴司	017	39	12:22:32	1:00:57	5:34:54	5:46:41		130
807	設楽 雅彦	福島県	27	12:35:50	0:51:12	4:47:18	6:57:20		40
884	三浦 猛雄	607	65	12:46:47	1:08:08	6:10:40	5:27:59		4
908	加藤 伸子	757	40	12:49:40	1:02:23	6:25:36	5:21:41	84	11
973	田中 信行	愛知県	56	12:58:30	0:57:14	5:55:28	6:05:48		62
991	清水 眞由美	913	49	13:00:50	1:05:41	6:29:11	5:25:58	96	15
1105	近藤 眞彦	東京都	45	13:20:00	1:09:40	6:51:53	5:18:27		209
1109	小美野 通	東京都	54	13:20:20	0:56:37	6:28:34	5:55:09		114
1193	羽入 明	030	59	13:29:39	0:57:30	6:15:42	6:16:27		92
DNF	奥田 周年	978	44		1:11:51	6:32:08	30kmリタイ		
DNF	坂藤 高	884	44		0:57:38	6:22:13	0kmリタイ		
DNF	尾坂 雅康	707	59		1:20:10	6:16:17	35kmリタイ		
DNF	田中 鉄男	369	46		1:17:41	6:28:43	35kmリタイ		
DNF	吉田 幸代	013	43		0:58:48	6:53:11	33kmリタイ		
DNF	Park Byon Hoon	韓国	38		0:50:23	75km落車			
DNF	脇山 俊士	東京都	38		1:07:53	140kmリタイ			
DNS	名村 諭之	埼玉県	29						

～ 宮古島大会レポート ～

地方支部 藤原 裕司

予想 結果
一桁 0:49
順位 4:21
入賞 3:04
8:15
[総合8位]

S
B
R
T



スイム会場の海の透明度が高いので、みなさん第2コーナーまでは楽しく泳げたと思います。でも潮の流れも例年どおりだったので、そこからの1300mはなかなか進みませんでしたね。

宮古島のバイクは155キロですが侮れません。南東から風のおかげで池間島まではアウターで行けたと思います。島内で向きを変え、東平名崎までは強烈な向かい風で、懲りた方もいらしたと思います。私もほぼインナーでした。そしてコースが変更されてインギヤの激坂が加わりましたが、ここは風が押ししてくれました。2周目も池間島までは順調、でも池間島から競技場までの25キロは1周目よりも大変だったと思います。

ランに入っても風があり、気温も低めだったので、例年よりは走りやすかったと思います。昨年から市内部分が延びたおかげで、折り返し前に坂がなくなっています。

私はなんとか8位に入ることができました。

ランでは多くの方にご声援をいただき、とても励みになりました。ありがとうございます。

昨年はシーズンオフにMTBで転倒し、鎖骨骨折による2度の手術のためにスイムのトレーニングが例年の2～3割程度しかできなかったのですが、奇跡的に8位に入れたので、今年は普通にやれば大丈夫だと思っていましたが、冬場のトレーニングが思うようにこなせず(その理由は『Triathlon Trip』6号誌で発表予定です)、昨年以上に自信のない状態で宮古島に入りました。

宮古島の神様が、私の願いどおり風をビュービュー吹かせてくれたおかげで、優勝タイムが7時間50分を越える持久戦になり、スピードのない私に有利な展開になってくれました。

トライアスロン雑誌「Triathlon Trip 第6号」(6月発売予定)を会員の先着50名の方々にプレゼントします。詳細は、「ATC-HPメインメニュー」→「ATC情報」→「プレゼント・コーナー」→「2010年5月プレゼント」へ。「Triathlon Trip 第5号」のサンプル写真と、「プレゼント申込方法」が載っています。

～ 初参加の宮古島大会 ～

神奈川支部 内田 英良

	予想	結果
S	1:15	0:56
B	6:00	5:39
R	5:00	4:14
T	12:15	10:50

初めて出場したトライアスロンの大会はスイムがわずかに175メートル、バイクが20キロ、ランが5キロだった。それでも結構きつかった記憶がある。その頃、ロングディスタンスの大会に出場するなんて想像もできなかった。それから4年弱。この4月18日午後6時前、全日本トライアスロン宮古島大会のゴールにたどり着くことができた。

昨年の8月、彩湖道満トライアスロンATCカップに出場し、宮古島大会に推薦してもらうことができた。いつかはロングの大会に出場したいと思いながら、いざ宮古島大会出場が決まるとプレッシャーは相当なものだ。そもそもロングの大会を完走できるのだろうか、スイムとバイクをこなした後のフルマラソンはどれだけ厳しいものなのだろうか。未知の世界への不安を払拭できぬまま4月16日、宮古島入りすることとなった。

宮古島に着いてATCのメンバーと行動するうちに少しずつ、不安がなくなっていったような気がする。同室の坂藤さんにもいろいろアドバイスをもらった。大会当日は意外なほど緊張していなかった。早朝、スタート会場へ向かう。風が強いが天候にも恵まれそうだ。

そして、午前7時、いよいよ長い1日がスタートした。まずはスイム。あんなにきれいな海を泳いだのは初めてで、オーシャンスイムの気持ちよさを満喫した。タイムも予想以上の56分台で上がって行くことができた。幸先がいいスタートを切れた。

次のバイクも風に悩まされながらも気持ち良く距離を稼いでいけた。しかし、100キロを過ぎてから完全にバテた。ふくらはぎが攣りそうになる。脚がうまくまわらない。その後42.195キロのランをこなせるものだろうか。不安に思いながら、やっとの思いでバイクゴールにたどり着いた。



バイクは5時間40分。

不安の中、ランをスタートした。しかし、予想以上にうまく走れる。10キロまでは55分で行けた。だが、そこからがきつかった。脚が筋肉痛に見舞われ始め、ペースが落ちていく。まだ先は長い。本当にゴールまで行けるのか、そんな心配の中、黙々と走るしかなかった。やっとな宮古島の市街地に戻ってくると、「がんばって」「お帰りなさい」という浴道からの声援。ゴールまで背中を押してもらえた。こんな経験、なかなかできるものではない。うれしかった。精一杯、声援に応えながら競技場を目指した。競技場のトラックにはいった時は目頭が熱くなった。ついに午後5時50分過ぎにゴール。ランは4時間14分でトータル10時間50分27秒。目標は日没の午後7時6分にしていたので自分としては上出来だった。その夜の居酒屋でのビールは美味かった。

翌日の体育館でのパーティーに参加し宮古島を後にしたが、いい大会だった。競技中はつらくて次回出場したいなどと思わなかったはずだが、ゴールすると来年も出場したいと思うし、もう少しタイムを縮めたいと思ってしまう。トライアスロンは不思議なものだと思う。

最後に青木さんはじめ、ATCの皆さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。宮古島大会参加を機に私もATCの会員に登録しました。今後ともよろしくお願ひいたします。

千葉支部 川野 裕次

	予想	結果
S	1:15	1:00
B	6:45	6:13
R	4:00	4:27
T	12:00	11:40

昨年、知人から『ATCカップを完走すると宮古島推薦してくれるよ!』の情報を知りつけて、トレーニングもATC完走を目標にして頑張ったところ、無事完走、今年の宮古島推薦を頂けることになりました。

トライアスロンを始めて3年『初ロングは宮古島』と決めその頃から500円玉貯金を始めて19万8千円の貯金に成功!金銭面の準備は万全です(笑)出場が決まった時にはめっちゃくちゃ嬉しかったのですが、大会が近づくにつれ『本当にこんな距離、自分に完走できるのか。。。』と日々不安に襲われながらも『今、自分にできるトレーニングをしよう!』と思い頑張ってトレーニングを積み、いよいよ、その日を迎えることになりました。

金曜日に宮古入りしパーティーなども楽しくて、リラックスしていたつもりでしたが、前日は緊張からか一睡もすることができないまま当日を迎えました。

スイムも緊張からでしょう。。。泳ぎ始めパニックになり『俺の宮古はもう終わりか?』などと一瞬考えましたが、300m程泳いだところで冷静さを取り戻し、いつもの泳ぎができて、ホット一息。今まで、渡良瀬遊水地、手賀沼、彩湖といった所でしか泳いだ事のない私にとっては、夢のようなスイムに感動しながら泳ぎきることができました。

そして、バイク、一番苦手な種目でもあり、事前に聞いていたとおり風が強くペダルを漕いでも漕いでも前に進まない状況には気持ちも折れそうになりましたが、浴道の応援、宮古島の景色に助けられてトラブルもなく無事に走りきれたと思います。

最後のラン、思った以上に足も動き順調にスタートできましたが、それも15km付近まで。。。



アップダウンのすごさに絶句です。30kmを過ぎると、脱水症状で水分を飲んでも飲んでも喉が渇く状況、歩いている速さと変わらないほどにスピードも落ちてしまいここでも心が折れそうになりましたが、浴道で、選手リスト片手に『川野さんワイドワイド』と名前でも応援されると頑張るしかないですね。

感謝の一言に尽きます。

競技場に帰ってきて『お帰り〜』と言われた瞬間、『あ〜無事に帰ってきたんだな。。。きつかった〜』これが正直な感想、それと同時に何とも言えない達成感が心からあふれ出てくる感覚。。。これは言葉では言い表せない、何事にも代えがたいものです。

初ロングが宮古島で良かったと思える瞬間でもありました。

宮古から帰ると現実に引き戻され、いつもの生活に戻るのですが『燃尽症候群』なる病(笑)にかかっておりしばらくトレーニングもお休みしていました。

しかし、最近、やっとトレーニングも再開し次の目標に向かって、また少しずつ頑張ろうと思います。

次の目標。。。やっぱり来年も宮古かな〜

最後になりましたが、青木さんはじめATCの方々には、いろんな事を教えていただきありがとうございました。

ATCのみなさんとご一緒させていただき本当に助かりました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

また、これを機会に正式に入会させていただきましたので、今後はATCのイベント等にも積極的に参加したいと思っております。

何卒よろしく願いいたします。

～ メタボから復帰の宮古島大会 ～

城西支部 梶野 薫彦

	予想	結果
S	1:05	0:59
B	5:30	5:46
R	4:40	4:51
T	11:15	11:38

2006年の佐渡Aタイプからロングの大会はすっかり遠ざかってしまい、不摂生生活のツケは、体重を68kgから一時83kgまで押し上げた。体脂肪率は30%に迫り、健康診断の結果もA評価からE評価へ急降下。これ以上の不摂生は危険ということで、昨年はメタボ解消の第一歩として毎年厳しい暑さの中で行われるATCカップに出場、制限時間オーバーながら完走することができ、まだ何とかやれそうだという自信にはなった。そこで今年も引き続き、食事や飲酒を一切制限せず「トライアスロンでストレス無しのダイエット！」を課題とすることにした。来年か再来年の出場の足がかりにということで申し込んだ宮古島トライアスロンに運良く当たってしまったこともあって、1月からはマラソン大会等にも積極的にエントリーして、練習量を増やしカロリー消費に励むことにした。

3月の末には、ATC入会15年目にして初めて伊豆合宿に参加した。穏やかな春の日を浴びながら、起伏の少ない伊豆の海岸沿いをサイクリング！のイメージでいたところ、西伊豆の海岸線は、東伊豆の海岸線とは全く違った様相で起伏が激しく、オモリを携えた身体にはかなり厳しいバイクコースだった。おまけに伊豆半島中央部分を走る西伊豆スカイラインは標高900メートルに達する場所もあり、気温の差が激しく、海岸沿いでは半袖のジャージでいくらいの陽気だったものが、上の方では雪に降られるというような有様であった。青木幹事によると、来年は、超度級ヒルクライムコースの戸田港～戸田峠を止め、緩やか海岸コースを加えるということなので期待したい。また、合宿所となる吉奈温泉「さか屋」さんは、岡本太郎画伯が好んだという有名な旅館で、お風呂(酒樽露天風呂がお勧め!)も食事(丁髷と袴のコスプレで食す「大名焼き」がユニーク!)も充実しているので、未参加の会員は是非一度

参加することをお勧めする。

その後、4月に入ってから、ATCデュアスロン、北鎌倉～小田原お花見ランとメニューをこなして、いよいよ宮古島大会に臨むこととなった。

6年ぶりの宮古島は、例年より気温が低く、空港に降り立った時には長袖のパーカーを羽織って丁度良いほどの気温で、滞在期間中、暑いと感じることは少なかった。大会当日も、風を切るバイクパートはノースリーブのレースウェアでは肌寒いくらいの気候だったため、長時間の暑さに身体が慣れていない自分には幸いだったが、やはりロング大会。海を泳ぐスイムはフィニッシュするまで不安があったし、バイクの池間島から南下するコースでは向かい風に苦しんで体力を消耗し、ランでは途中胃の調子が悪くなって歩く場面もあった。

結果は、11時間38分19秒で総合498位。何より完走することができて満足だった。フィニッシュテープを挿んで頭上に掲げた時、ロング大会を完走できるまでに復帰できたことを実感して素直に嬉しかった。おまけにレースナンバー「418」は、開催日と同じだったためか、宮古島特産品セットも当たって大変良い思い出になった。

終わりに、何時もツアーの世話役をして戴いている青木さん、気分を和ませてくれる会員の皆さん、感謝申し上げます。お陰様でトライアスロンに復帰することができました！これからも、どうぞよろしく！

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、 山伏峠、 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

合宿案内

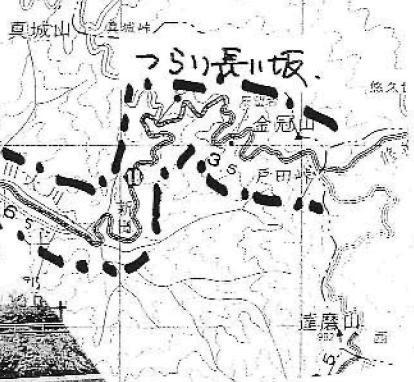
伊豆合宿

海岸線
14℃
12℃



総合優勝の徳永律

注意
990mの
トンネル



直上
0℃
5℃
2℃

戸田港 → 戸田峠 10Km 標高差 840m

- 1位 徳永律 58分 00秒
- 2位 坂藤高 58分 48秒
- 3位 吉田修 1時間 04分 49秒
- 4位 岡崎祥一 1-04-51
- 5位 須山富雄 1-07-46
- 6位 西澤貴司 1-09-37
- 7位 高木清 1-13-07
- 8位 樫野薫彦 1-13-50
- 9位 小田邦宏 1-18-31
- 10位 恩田治枝 1-20-05
- 11位 質持隆一 1-47-51

松崎港 → 仁科峠 → 町早峠

22km + 22km = 24km 差 770m

- 1位 徳永律 1時間 19分 46秒
- 2位 高木清 1-27-58
- 3位 吉田修 1-28-50
- 4位 田村英之 1-32-30
- 5位 坂藤高 1-35-21
- 6位 須山富雄 1-43-46
- 7位 清水真澄 1-44-00
- 8位 恩田治枝 1-45-20
- 9位 清水真映 1-46-00
- 10位 小田邦宏 1-47-36
- 11位 樫野薫彦 1-50-20
- 12位 羽入明 1-55-00
- 13位 岡崎祥一 1-57-00
- 14位 吉田幸代 1-58-00



満南の桜の下 3月27、28日 伊豆半島合宿

来年は3月26日(土)27日(日)です。
ATC ホームページ参照の事。

海岸線のコースが多くあります。

第10回 ATC Duathlon 大会 (2010/04/03)

天候:曇時々晴 風:南東3m
 気温:13℃ 湿度:37%

[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:83%]

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
1	03:31:28	1	藤原 裕司	那須塩原市	46	5	00:39:13	1	02:16:37	1	00:35:38	
2	03:32:39	45	富田 将茂	仙台市	21	3	00:38:55	2	02:17:30	2	00:36:14	
3	03:36:38	73	各務 亨	綾瀬市	39	6	00:39:13	3	02:19:34	4	00:37:51	
4	03:43:29	69	設楽 雅彦	須賀川市	27	7	00:39:13	8	02:27:15	3	00:37:01	
5	03:45:34	53	杉本 昌也	つくば市	28	8	00:39:21	6	02:26:01	6	00:40:12	
6	03:46:48	78	大柿 強	足立区	41	13	00:41:08	5	02:25:09	9	00:40:31	
7	03:47:21	30	中村 隆太	杉並区	45	9	00:40:25	7	02:26:38	8	00:40:18	
8	03:47:33	76	野口 泰	多摩市	39	12	00:40:58	4	02:23:10	18	00:43:25	
9	03:48:34	29	中島 秀彰	世田谷区	47	10	00:40:38	9	02:29:19	5	00:38:37	
10	03:52:14	16	重田 哲生	練馬区	31	7	00:38:33	12	02:32:24	11	00:41:17	
11	03:54:10	32	山口 孝治	川口市	32	14	00:41:46	11	02:30:24	13	00:42:00	
12	03:54:58	48	菅 正治	川口市	38	25	00:45:15	10	02:29:27	7	00:40:16	
13	03:55:44	55	風間 誠史	八王子市	52	4	00:38:58	16	02:35:08	12	00:41:38	
14	04:01:16	54	吉川 誠司	所沢市	41	15	00:42:03	13	02:34:04	22	00:45:09	
15	04:02:49	6	西澤 義治	葛飾区	37	16	00:42:57	14	02:34:33	25	00:45:19	
16	04:04:18	74	青木 文伸	大和市	37	2	00:38:52	22	02:42:03	17	00:43:23	
17	04:06:19	67	福富 健	宇都宮市	47	20	00:44:22	17	02:38:03	20	00:43:54	
18	04:07:32	18	柳井 賢太	川崎市	23	18	00:43:40	15	02:34:53	30	00:48:59	
19	04:11:42	39	田中 規夫	朝霞市	36	30	00:48:28	19	02:40:43	14	00:42:31	
20	04:17:02	43	野口 弘	足立区	39	38	00:51:10	23	02:42:40	15	00:43:12	
21	04:17:55	52	中川 裕子	多摩市	20	28	00:47:15	29	02:47:28	16	00:43:12	1
22	04:18:56	77	大多和 昌彦	豊島区	45	32	00:48:53	26	02:45:02	21	00:45:01	
23	04:20:09	64	小林 浩史	朝霞市	37	29	00:47:18	18	02:40:08	38	00:52:43	
24	04:20:23	3	菅原 浩	越谷市	49	11	00:40:50	39	02:58:49	10	00:40:44	
25	04:21:10	60	馬場 誠	新宿区	31	31	00:48:36	27	02:45:57	26	00:46:37	
26	04:22:14	62	石原 洋一	厚木市	40	50	00:54:00	24	02:42:58	24	00:45:16	
27	04:22:24	17	古平 善人	越谷市	53	21	00:44:36	25	02:44:21	41	00:53:27	
28	04:22:26	35	坂藤 高	入間市	44	27	00:46:23	32	02:52:37	19	00:43:26	
29	04:22:41	15	及川 伸	桶川市	26	39	00:51:28	20	02:41:28	31	00:49:45	
30	04:23:06	66	関口 吉史	船橋市	39	19	00:43:47	34	02:54:05	23	00:45:14	
31	04:23:34	24	今牧 親勇	品川区	38	17	00:43:39	28	02:46:21	42	00:53:34	
32	04:31:30	56	中川 貴之	さいたま市	34	49	00:53:49	21	02:41:51	44	00:55:50	
33	04:32:46	33	竹倉 朗	戸田市	33	33	00:49:15	35	02:55:33	29	00:47:58	
34	04:36:28	58	賀持 隆一	草加市	45	23	00:45:04	45	03:03:52	27	00:47:32	
35	04:36:58	20	小川 勇	墨田区	43	35	00:49:27	41	02:59:43	28	00:47:48	
36	04:37:26	12	青葉 実	さいたま市	48	43	00:51:58	31	02:49:29	45	00:55:59	
37	04:38:18	19	若月 秀彦	戸田市	46	54	00:55:55	30	02:47:29	43	00:54:54	
38	04:39:41	13	水谷 陽	草加市	41	22	00:44:43	37	02:57:20	48	00:57:38	
39	04:40:08	9	富田 真司	川崎市	37	26	00:45:20	47	03:04:42	33	00:50:06	
40	04:40:26	68	早野 貴士	川崎市	22	24	00:45:09	43	03:02:28	39	00:52:49	
41	04:40:28	44	土屋 智恵美	世田谷区	47	47	00:53:20	36	02:55:35	35	00:51:33	2
42	04:44:50	11	奥田 周年	龍ヶ崎市	44	55	00:55:55	38	02:57:54	34	00:51:01	
43	04:48:55	34	小田 邦裕	世田谷区	42	41	00:51:45	48	03:05:37	36	00:51:33	
44	04:49:18	22	笠原 暁	川崎市	43	37	00:49:45	50	03:06:08	40	00:53:25	
45	04:52:59	63	郷原 貴光	横須賀市	34	40	00:51:43	46	03:04:10	47	00:57:06	
46	04:53:21	70	立田 慶太郎	戸田市	40	61	01:00:23	33	02:52:37	53	01:00:21	
47	04:54:22	8	江波戸 洋和	館山市	49	56	00:57:07	51	03:07:23	32	00:49:52	
48	04:54:49	21	櫻野 薫彦	中野区	48	57	00:57:15	40	02:59:22	50	00:58:12	
49	04:55:39	26	内田 康之	足立区	45	48	00:53:33	49	03:05:43	46	00:56:23	
50	04:58:51	51	大場 佳人	船橋市	54	34	00:49:18	55	03:16:52	37	00:52:41	

総合 順位	総合タイム	セク #	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
51	05:00:49	7	増野 正樹	板橋区	48	36	00:49:35	52	03:08:23	55	01:02:51	
52	05:06:18	2	羽入 明	市川市	59	60	01:00:16	44	03:02:34	58	01:03:28	
53	05:06:48	75	宮田 江津子	さいたま市	47	58	00:57:47	53	03:08:40	52	01:00:21	3
54	05:13:38	10	徳山 一	葛飾区	54	42	00:51:47	56	03:16:55	59	01:04:56	
55	05:13:58	4	上村 昇	荒川区	42	51	00:54:20	42	03:02:08	62	01:17:30	
56	05:15:30	23	直 修司	板橋区	55	59	00:58:24	54	03:11:04	60	01:06:02	
57	05:17:45	72	富永 武史	足立区	44	44	00:52:07	59	03:22:53	54	01:02:45	
58	05:17:53	27	福島 克己	江戸川区	56	46	00:53:06	58	03:21:53	56	01:02:54	
59	05:19:18	38	加藤 伸子	船橋市	40	62	01:01:41	57	03:19:49	49	00:57:48	4
60	05:19:32	65	前田 涼一	浦安市	59	53	00:55:06	60	03:25:44	51	00:58:42	
61	05:22:08	49	濱松 義之	船橋市	44	45	00:52:46	61	03:26:02	57	01:03:20	
62	05:28:13	47	島田 和光	千葉県	32	52	00:54:48	62	03:26:10	61	01:07:15	
DNF	05:31:22	37	谷口 文一	牛久市	44		00:58:34		03:15:30		01:17:18	
DNF	05:31:47	36	尾坂 雅康	我孫子市	59		01:03:04		03:12:22		01:16:21	
DNF	05:32:36	28	福島 瑞紀	江戸川区	27		00:55:48		03:25:21		01:11:27	
DNF	05:46:45	71	竹内 えつ子	富士見市	37		00:59:41		03:39:28		01:07:36	
DNF	リタイ	59	田中 鉄男	足立区	46		00:52:02		03:10:48		1R リタイ	
DNF	リタイ	40	船場 輝之	川崎市	41		01:01:33		03:51:40		0R リタイ	
DNF	リタイ	5	西澤 貴司	足立区	38		00:48:41		02:41:06		0R リタイ	
DNF	リタイ	25	佐藤 豊一	目黒区	47		00:48:47		7.5R リタイ			
DNF	リタイ	31	大西 一史	練馬区	38		00:54:30		7.5R リタイ			
DNF	リタイ	41	井口 亨一	狭山市	41		00:55:33		7R リタイ			
DNF	リタイ	14	松浦 正裕	足立区	30		00:58:56		6R リタイ			
DNF	リタイ	42	直理 高志	富士見市	31		00:49:35		5R リタイ			
DNF	リタイ	57	熊谷 勝登志	朝霞市	41		00:47:35		3R落車リタイ			



FINISH

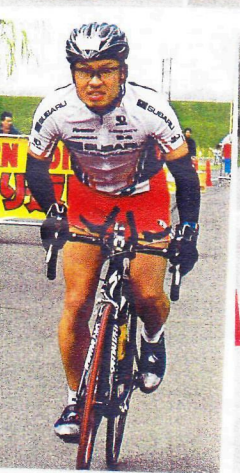
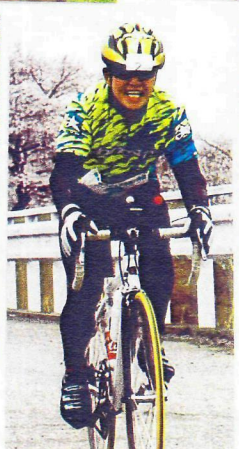


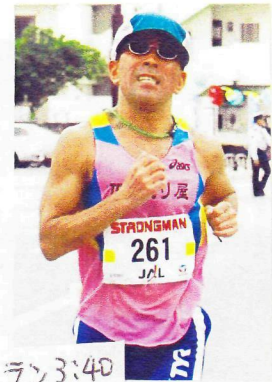
スタート前

第10回 ATC Duathlon 大会 (2010/04/03)

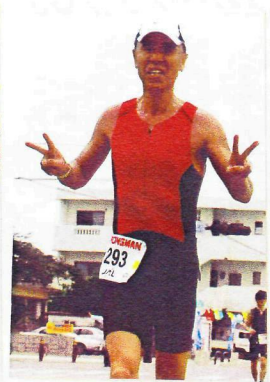


ホーランスタート

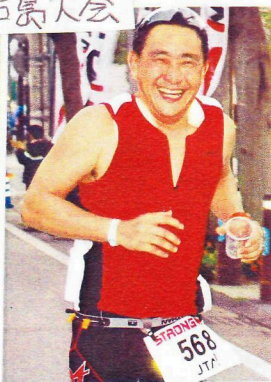




ラン3:40



B 5:05



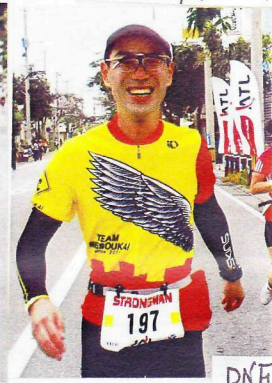
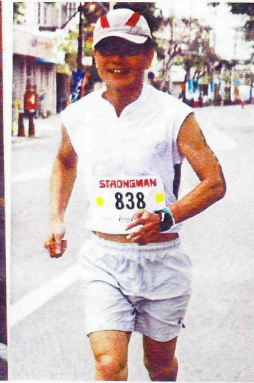
777の旗
行きは元気だった!



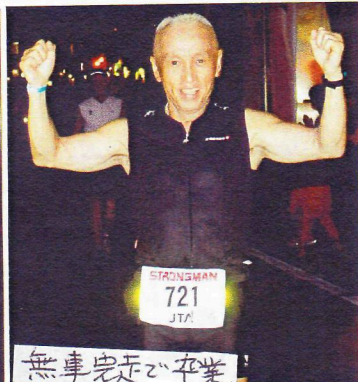
B 5:04



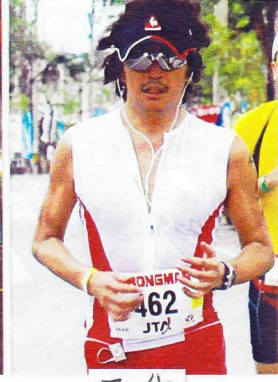
エイジ1位に!!



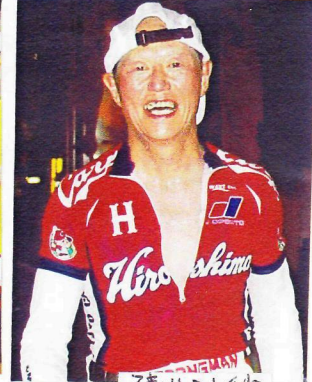
DNF



無事完走で卒業



マッチ



残り20秒

JAL JTA 2010 STRONGMAN 表彰式ふれあいパーティー



完走お披露



元気な真琴ちゃん

