

全日本トライアスロンクラブ会報

2011年5月号

ATC-HP : <http://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 留守番/FAX : 03-5709-5599



☆ 宮古島大会でシーズン開幕 ☆

大会前日は強い風が吹き、雨も降っていて寒かった。来間大橋から見える前浜ビーチのスイム会場にも白い波が立っていた。明日の大会を前に会員達の顔は期待しながらも強張っていた。ところが、当日は雨も上がり、昼間は晴れて暑くなった。前浜は穏やかな顔をして選手達を歓迎していた。太陽も顔を出して、選手達が走るのを見ていた。その上、島特有の風が殆んどなく、北東の風1mである。

号砲が7時になり、スイムから競技が開始された。外国人を含むトップ集団から10分後位からスイムの得意な会員達から上陸して来た。55分前後の選手達は行列を作って計時を通して行った。1時間20分経過で会員の最終泳者が上陸した。会員達は全員バイクへと移って行った。バイクの先頭は外国人達である。10分・20分遅れで日本人の有力選手が追いかける例年のレース展開になっている。来間大橋の9.5km地点に会員達が続々と通過してゆく、今年は横風もなく笑顔と一緒に手を振る余裕の姿が多くあった。微風のおかげでバイクの時間が速くなっていた。トップグループで15分~25分、一般選手で20分~30分タイムが良くなった。昼前には暑くなり、陽射しも強くなった。

この暑さが、ランに移ってからの外国人選手達の運動能力に大きくマイナス要因になって来た。ランの折り返し手前までは昨年の覇者、グエンベルがバイクの貯金もあり、2連覇に向かって行った。しかし暑さが外国人達の体力を消耗し始め出した。昨年3位の益田大貴が追いつき、抜きつ、抜かれつをして、トップに躍り出た。宮古テレビも『益田初優勝もあるか?』とのニュアンスの放送も瞬間はあった。

しかし並走している2人も足は重くなっていった。そのうしろ、3分差の所に、16分遅れでバイクスタートした河原勇人がいた。益田は『補給の失敗で走れなくなってしまいました。』と話していた。そして歩いていた(途中棄権しなかったのは良かった)。今年の河原のランは2人を抜いてからも好調に走り続けていった。そして、3年ぶり2度目の優勝を飾った。2位には沖縄県の桑原寛次が入り、3位には6年前の覇者、松丸真幸が復活した。4位は西内洋行、そして松田薫が昨年の11位から5位入賞をはたした。第16回ATCカップ優勝者の10位入賞の常連の藤原裕司はタイムは昨年と同じながら12位に甘んじた。

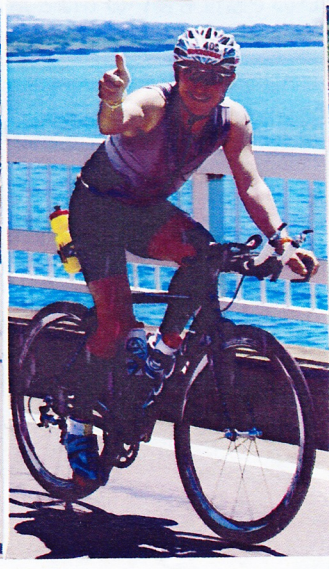
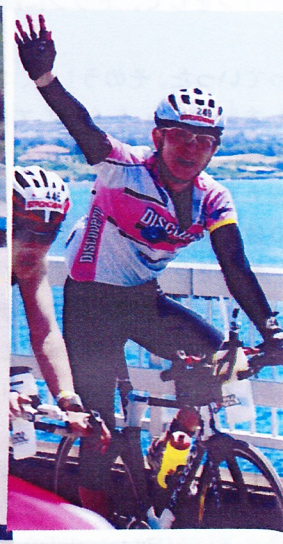
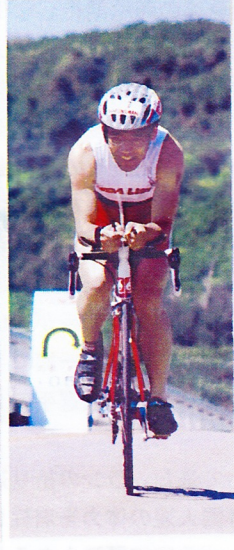
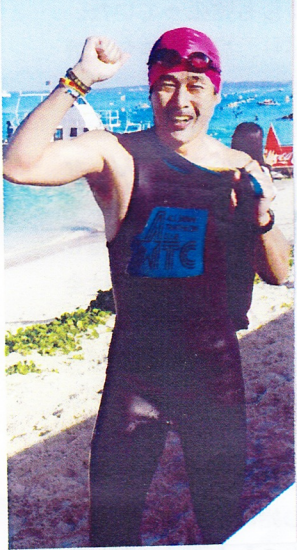
女子は有力な外国人選手が不参加の為、毎年2位の塩野絵美が5年ぶり2度目の優勝を飾った。

例年1,500名の合格者で補欠として200名程を発表していた。今年は補欠合格を取らず、1,700名の合格を発表して、1,559名がエントリーした。しかし、3月11日の大震災が起こり、予想外の250名程の辞退者がでた。補欠合格者を出していないため補充する事が出来なくなった。3月末のメ切間近になり、宮古島の島民から希望者を募集した。しかし、一度不合格を受けた島民は都合がつかず、参加できない人が多く出た。こうして1,346名がエントリーした。例年より110名程少ない大会になった。合格した会員のなかでも『東日本大震災』の直接・間接の影響で11名が今大会に参加できなかった。会員達は、波の無い穏やかな海を気持ちよく泳ぎ、バイクでは、風の無いコースを白い鉄砲百合の歓迎を受けながら走り、ランでは暑さを楽しみながら走り抜いて行った。バイクパートのタイムが良いので順位も良いのではと期待していた中堅会員達は、順位が下がったのを納得するのに少し時間がかかった。ランでの写真撮りであまり反応せず、パフォーマンスが悪い選手達は脱水症になっていた疑いがあります。参加した会員達は全員の完走は出来なかったものの、思い通りのレース展開をして、笑顔で競技場に帰って来た。

☆ バイクジャージ・パンツ ☆ 3月の

会報で発表して以来、5月15日現在、98点が会員の皆様に購入されました。残在庫は、ほぼ各種1点づつになりました。この品物が無くなり次第終了になります。特にバイクパンツは、すぐれた性能上、是非お試しください。次回の計画は10年後になります。





～ 美ら島チャレンジトライアスロンIN豊崎(トライアスロン250回完走記念大会) ～

地方支部 川崎 潔

4月10日に沖縄本島で、2011年度最初のトライアスロン大会が開催されました。その舞台は近年整備された「豊崎海浜公園」です。那覇空港から車で15分くらいに位置するロケーションの良さに加えて、東シナ海に面したコバルトブルーの海と、高架橋のある景色が素晴らしい大会です。

カテゴリーは、オリンピックディスタンス、スプリント、ビギナー、リレー、ジュニア、キッズ、と細かく分かれていてそれぞれの能力に応じて楽しめる設定になっています。

私にとっては1987年に第1回石垣島大会でトライアスロンデビューを飾ってから、ちょうど「トライアスロン250回完走の記念大会」となりました。初トライアスロンから毎年10大会以上出場して、リタイアしたことは一度もありません。

さてここからは私が出場したオリンピックディスタンスのレポートをします。スイムは台形に375メートル泳いで対岸に上陸します。次はそれを反対に泳いできて、スタート位置に戻り750メートルです。これをもう一度繰り返すと1.5キロになります。澄み切った、バトルのない海で泳ぐ気分は最高でした。26分03秒の好タイムで上がれました。

バイクは1周5キロのフラットコースを8周です。完全フラットですが、意外と風があり、テクニカルなコーナーも多いのでタイムは伸びません。トランジションを含めて1時間17分35秒でランに移りました。

ランは1周2.5キロのコースを4周です。かなりハイペースで突っ込んだつもりですが、最初の1周は11分30秒くらいかかりました。いつもトライアスロンの10キロランは43分くらいで走れますから、トータルで数百メートルほどコースが長かったと思われます。

でも今回はその距離が長かった事が幸いしました。ゴールまであと1キロの地点で先行していた50歳代の男性を抜きました。そのままラストスパートして、2時間31分17秒で逃げ切り、感激のゴールイン!

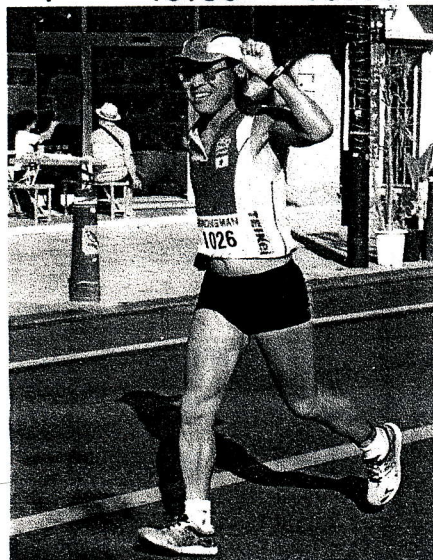
かくして「トライアスロン250回完走大会」を「50歳代逆転優勝」で飾れました。

エージ優勝の賞品は琉球ガラスで作られた、エメラルドグリーン色の盾です。

これは他所では絶対にもらえない、最高に素晴らしい記念品でした。

～ 全日本トライアスロン宮古島大会(251回目) ～ 『 250回の一区切りのあとの251回目の大会が... 』

	予想	結果
S	1:00	0:54
B	5:15	5:05
R	4:15	4:10
T	10:30	10:10



豊崎大会から2週間後の4月24日に、私にとっては6年ぶりとなる宮古島トライアスロンのスタートラインに立つ事ができました。

前回ははるくに補給もしないでバイクを飛ばしたので、ランでつぶれました。

そこで今回は守りのレースに徹するプランをたてました。目標タイムを、S、1時間 B、5時間15分 R、4時間15分とし、特にバイクとランの前半はペースを押さえて、食べまくり、飲みまくりで徹するというロングトライアスロンの定跡です。

幸い好天に恵まれたおかげで S、54分57秒 B、5時間05分04秒で十分余力を残してランに移れました。ランは終始キロ6分をキープしていましたが、市内に入って青木さんに写真を撮ってもらった地点からラストスパートして R、4時間10分52秒で目標タイムより早くゴールインできました。

トータル10時間10分53秒は総合214位でしたが、運よく年代別2位に潜り込めました。これで来年の出場が確定したのでほっとしました。ただ仕事の都合でどうしても朝一番の飛行機で帰らざるを得ず、表彰式に出られなかったのが残念でした。

トライアスロン251回目となる「宮古島大会完走」に「エージ準優勝」という花を添えられたのも、青木さんをはじめとするATCの皆様にも多大なお力添えを頂いたおかげです。本当にありがとうございました。

次は300回完走を目指して、また一つずつ積み重ねてまいります。達成予定の5年後には62歳、まず病気せず無事に生きて、次に故障しない事を心がけねばなりませんなあ...

【 2011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	21日(土) 22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 TEL TEL maeda@
6	4日(土) 5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 TEL chokopapa@
8	20日(土) 21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 swim.bike.run-aoki@

第27回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:晴れ, 気温:19.6°C(スタート) :24.3°C(最高), 水温:21.0°C, 風:北東 1.3m

出場者:1,346名 完走者:1,213名 完走率:90.1%

2011年4月24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	河原 勇人	東京都	33	7:46:05	0:40:10	4:18:57	2:46:58		
2	桑原 寛次	沖縄県	30	7:49:05	0:37:07	4:15:21	2:56:37		
3	松丸 真幸	茨城県	36	7:54:09	0:40:37	4:06:55	3:06:37		
4	西内 洋行	兵庫県	35	7:58:38	0:37:01	4:12:19	3:09:18		
5	松田 薫	大阪府	40	8:01:12	0:44:08	4:15:48	3:01:16		
6	菅沼 伸哉	沖縄県	28	8:02:08	0:41:26	4:07:56	3:12:46		
7	平松 弘道	神奈川県	30	8:05:38	0:40:07	4:20:04	3:05:27		
8	Anton Blokhin	ウクライナ	24	8:06:36	0:36:52	4:13:02	3:16:42		
9	Park Byung-Hoon	韓国	39	8:09:50	0:49:00	4:03:26	3:17:24		
10	Wolfgang Guembel	カナダ	32	8:10:39	0:35:04	4:07:16	3:28:19		
11	飯田 忠司	東京都	34	8:13:38	0:42:24	4:20:17	3:10:57		1
12	藤原 裕司	937	47	8:15:20	0:48:37	4:18:50	3:07:53		1
13	篠崎 友	千葉県	27	8:19:37	0:42:17	4:16:07	3:21:13		1
15	信谷 康二郎	大阪府	35	8:24:49	0:45:19	4:25:46	3:13:44		1
17	藤原 拓	東京都	24	8:29:27	0:50:16	4:33:06	3:06:05		1
19	秦 陽一郎	大分県	37	8:31:43	0:41:25	4:20:43	3:29:35		2
21	飯干 守道	福岡県	30	8:33:16	0:45:13	4:21:34	3:26:29		3
24	塩野 絵美	東京都	31	8:39:19	0:48:30	4:25:49	3:25:00	1	
25	酒井 修	沖縄県	42	8:39:33	0:52:54	4:36:38	3:10:01		1
31	松丸 浩巳	茨城県	38	8:46:45	0:48:37	4:25:50	3:32:18	2	
42	竹内 鉄平	愛知県	34	8:58:03	0:37:11	4:33:33	3:47:19		5
81	菅 正治	881	39	9:20:12	0:45:25	4:57:32	3:37:15		19
89	熊谷 洋一	東京都	41	9:24:33	0:54:31	4:45:10	3:44:52		18
91	河上 擁一	神奈川県	37	9:25:50	0:56:11	5:00:27	3:29:12		22
92	山本 文忠	千葉県	62	9:26:33	0:52:35	4:37:19	3:56:39		1
97	吉村 光俊	広島県	56	9:27:47	0:52:36	4:36:10	3:59:01		1
100	清水 正人	千葉県	51	9:28:36	0:54:49	4:57:38	3:36:09		1
107	清本 直	東京都	51	9:32:32	0:49:07	4:51:00	3:52:25		2
109	武友 麻衣	福岡県	28	9:33:21	0:46:56	5:11:05	3:35:20	3	
119	辻谷 明久	埼玉県	49	9:36:17	1:00:21	4:47:07	3:48:49		21
132	石井 麻実	東京都	22	9:42:47	0:48:45	4:55:48	3:58:14	4	
137	藤木 藍子	兵庫県	23	9:44:02	0:52:19	5:01:49	3:49:54	5	
142	野口 泰	東京都	41	9:47:44	1:00:22	4:30:55	4:16:27		30
153	保坂 修	神奈川県	43	9:52:36	0:55:25	4:57:09	4:00:02		33
189	内田 英良	638	45	10:04:24	0:57:49	5:12:31	3:54:04		41
205	田村 英之	239	40	10:08:30	0:54:29	5:18:53	3:55:08		41
212	鈴木 薫	東京都	41	10:09:57	0:47:42	5:25:49	3:56:26	11	1
214	川崎 潔	907	57	10:10:53	0:54:57	5:05:04	4:10:52		2
225	DELATTE YUKIKO	沖縄県	47	10:13:34	0:58:52	5:14:58	3:59:44	13	1
232	南波 舞	沖縄県	28	10:15:19	0:56:42	5:17:45	4:00:52	14	1
233	日下 正章	365	54	10:15:31	0:59:01	4:51:50	4:24:40		12
241	高木 清	015	55	10:17:08	0:53:22	5:09:44	4:14:02		4
248	二瓶 正裕	埼玉県	37	10:18:54	0:52:05	5:14:58	4:11:51		49
254	Ward Trevor	スウェーデン	48	10:20:28	0:57:31	5:13:29	4:09:28		53
266	志垣 千秋	宮崎県	37	10:24:43	0:51:19	5:14:22	4:19:02	16	1
269	鷺田 覚	神奈川県	44	10:25:08	0:57:55	4:57:42	4:29:31		53
297	小林 木綿子	神奈川県	33	10:30:16	0:57:03	5:24:57	4:08:16	19	1
316	原 美奈子	愛知県	50	10:36:31	0:57:50	5:39:44	3:58:57	21	1
352	森水 豊	神奈川県	43	10:47:20	0:56:39	5:11:15	4:39:26		72
379	東海林 美佳	東京都	44	10:52:20	1:04:28	5:46:46	4:01:06	26	5

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
388	矢都木 靖子	東京都	23	10:53:16	0:48:25	5:30:14	4:34:37	27	1
429	吉田 修	176	45	11:02:45	1:05:26	5:34:05	4:23:14		87
434	岡田 治彦	東京都	56	11:04:52	0:53:06	5:12:07	4:59:39		18
459	益田 大貴	神奈川県	31	11:08:48	0:41:57	4:04:14	6:22:37		44
478	山倉 紀子	東京都	47	11:13:23	0:54:10	5:52:15	4:26:58	33	3
488	柴田 小百合	東京都	46	11:15:14	1:00:23	5:38:46	4:36:05	34	4
491	豊田 徹	922	44	11:15:51	0:53:24	5:18:47	5:03:40		102
569	福田 百合子	熊本県	59	11:33:52	1:06:34	5:43:42	4:43:36	39	1
570	菅原 浩	886	50	11:33:52	1:02:16	5:44:05	4:47:31		47
621	田中 信行	愛知県	57	11:42:02	0:52:34	5:07:13	5:42:15		34
625	西澤 義治	357	38	11:42:53	0:54:24	5:06:34	5:41:55		108
634	恩田 治枝	031	52	11:44:05	1:02:12	5:51:26	4:50:27	49	5
642	古川 益三	222	60	11:45:41	0:57:45	5:40:57	5:06:59		23
651	賀持 隆一	876	46	11:46:28	0:58:29	5:52:49	4:55:10		126
652	城本 徳満	大阪府	57	11:46:30	0:48:29	5:41:24	5:16:37		37
653	増野 正樹	461	49	11:47:00	1:04:00	5:37:55	5:05:05		127
668	日下 久美枝	366	54	11:50:37	1:02:10	5:46:43	5:01:44	52	6
730	須山 富雄	758	42	12:02:37	0:59:26	5:36:45	5:26:26		135
731	羽入 明	030	60	12:02:37	0:57:13	5:35:52	5:29:32		26
763	馬場 三佳	761	43	12:09:46	0:48:03	6:07:57	5:13:46	64	11
782	藤井 淳	635	52	12:13:36	1:04:26	5:58:34	5:10:36		79
797	清水 真澄	037	58	12:17:04	0:58:24	6:13:48	5:04:52		50
913	竹内 えつ子	889	38	12:39:00	1:02:03	6:05:16	5:31:41	82	16
949	野上 ジェラルディン	243	61	12:46:52	0:59:55	6:17:27	5:29:30	90	1
997	佐藤 誠	024	60	12:55:35	1:13:11	6:15:22	5:27:02		38
1013	清水 眞由美	913	50	12:58:23	1:02:36	6:09:39	5:46:08	105	12
1023	古代 眞琴	東京都	56	13:00:29	1:01:43	5:52:14	6:06:32		72
1045	須貝 恵吉	972	64	13:04:43	1:10:32	6:18:46	5:35:25		42
1130	伊藤 弘徳	976	36	13:20:17	0:52:56	6:36:15	5:51:06		176
1149	青木 幸雄	002	60	13:23:59	1:05:36	5:56:29	6:21:54		55
DNF	奥田 周年	978	45		1:09:41	6:04:56	リタイア35km		
DNF	吉田 幸代	013	44		0:59:22	6:57:57	リタイア35km		
DNF	若林 眞理子	979	60		1:21:03	ゴール後リタイ	リタイア 0km		

5月15日現在(ご予約次中終了!!)
男性バイクジャージ・パンツ在庫表
308B 1色 M4枚 L2枚
2色 M1 一
350B 2色 M1 一 XL1
2983D 1色 M1 L1
3色 M1 一
4色 M1 一
5色 M1 L1
2913D 1色 M4枚 L5枚 XL2枚
2色 M1枚 L1
4色 L1 x L1



高性能のパンツ是非!! 次回は10年後に予約あり!!
女性バイクジャージ・パンツ
W-712 1色 M0 L1枚
3色 M1枚 L1枚
5色 M0 L1枚
W718 10色 M1枚 L1枚
11色 M1 L1
12色 M1 L2
13色 M1 L1
W220 1色 M1 L3枚
2色 一 L2
3色 M2 L2

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
890-12-04	西田 朋之	356-0053			

【 住所変更 】

182-12-02	馬場 誠	151-0073			
922-11-10	豊田 徹	815-0042			

～ 初・完走！ ～

千葉支部 馬場 三佳

	予想	結果
S	0:47	0:48
B	6:30	6:07
R	5:30	5:13
T	12:47	12:09



昨年が初出場。そしてラン途中棄権。ショートを得意にする私にとって、はじめての挫折であり、ロングの怖さを知りました。熱かったトライアスロンへの気持ちもしぼんでしまい、生涯スポーツとして継続していく気持ちも揺るぎ始めていました。そんな折り、ATCの会員の方から「ATCカップに参加してみない？」と誘っていただいたのがきっかけで2011年、宮古島ヘリベンジへと向かう気持ちが沸いてきました。

2度目の挑戦でようやく完走できましたっ！

スイム（予想タイム 47分45秒。実測タイム 48分3秒）

一番好きなのはスイム。大会当日の海のコンディションはとても泳ぎやすいものでした。

冷静にコースを選び、バトルもかわしながら泳げました。陸に上がってからも掲示されている時間を見ながら計測地までダッシュしました。

バイク（予想タイム 6時間30分。実測タイム 6時間9分）

風が弱いから、「楽しめるっ」と感じました。がんばりすぎないことを意識して、自分のリズムを作ることに集中しました。宮古島の景色にも目を向けながら前に進みました。畑の肥料のにおいが強烈で思わず吹き出したり、参加者とライドしながら会話もできました。しかし残り30キロくらいからは疲労が出て辛くなりました。食べることで気持ちをつなぎ、そして沿道の応援に元気をもらい、なんとかバイク終了。

ラン（予想タイム 5時間30分 実測タイム 5時間15分）

スタート地点ですでに疲労色は濃かったけれど「あと残り1種目！」と、気持ちを膨らませ、次のエイドステーションまでの距離表示だけを確認し前に進みました。

だけど辛かった～

「あと半分もある・・・」折り返し地点で考えてしまった弱音。

身体中の筋肉が悲鳴をあげて、痛くて、歩いては走って、また歩く。の繰り返し。

1キロ進むことも辛かったけれど、進んでいけばかならず終わり（＝ゴール）が来る！と自分に言い聞かせながら、走りました。

ゴールの会場に入ったら、会場の熱気に気持ちが高揚しました。

大会に同行してくれた娘と一緒にトラックを走ってゴールしました。

完走できてはじめて感じた充実感。そしてリタイヤの時の疲労感とは全く違ったボロボロ感。宮古島トライアスロンヘリベンジへと気持ちを向かわせて頂いたATC！

本当にありがとう！

～ 宮古島大会 感想 ～

千葉支部 須山 富雄

	予想	結果
S	1:20	0:59
B	5:40	5:36
R	4:00	5:26
T	11:00	12:02



三年越しの念願がかなってようやく参加できた宮古島。大会当日は、前日の雨とは一転して気持ちのよい快晴となり、名物の風が風いでいたのは個人的に少々残念だったものの、まさに絶好のコンディションでした（島民の方によれば滅多にないことだそうです）

苦手のスイムでは、バトルを避けて外側から慎重にスタート。澄んだ海のなかに珊瑚やウミガメを目にしつつ泳いでいるうちに、何度かロストしてしまったことも…。

それでも制限時間をクリア出来ているのは、練習会において実践的な疲れのない泳ぎを青木塾長から教わったおかげだと思います。完泳で目標の半分は達成出来たので、気分的にはかなり楽になりました。

スイムの好調さに気を良くしたせいなのか、バイクは当初よりオーバーペース気味で、風も風いでいたこともあり、気持ちよく走れていましたが、100キロ過ぎたあたりから左ハムストリングスと内転筋が攣りそうになり、苦しみつつもなんとかバイクゴールまでたどり着きました。ここまでバイクで苦しむとは想定外でしたが、震災でバイクの走行距離が伸びなかったこと、伊豆合宿に不参加だったことも一因かと思えます。

ランではバイクの無理がたたって10キロすぎから大幅にペースダウン、エイドごとにセルフマッサージを繰り返しつつ、なんとか足を進めたものの、ゴールまで1キロの昇り坂でとうとう断念。歩いてゴールしても完走には違いないと観念していたところ、追いついた羽入さんに励まされ、掛け声をかけつつ並走して一緒にゴールテープを切ることが出来ました。公式記録ではタイムは同じですが、同着にはなっていません。

今大会は完走が目標だっただけに、結果には満足すべきなのでしょう。欲を言えばバイクとランの結果は残念でしたが、次回大会の課題が出来たと前向きに考えたいと思います。

今回、青木事務局長には宿泊航空機の手配から現地でのアテンドまで大変お世話になりました。おかげさまで安心して大会に臨むことができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

～ 憧れの宮古島トライアスロン ～

埼玉支部 竹内 えつ子

	予想	結果
S	1:00	1:02
B	6:00	6:05
R	6:30	5:31
T	13:30	12:39



”トライアスロン”という競技をまさか自分がやるなんて・・・。それほどトライアスロンという競技は過酷なもの、辛いだけのものだと思っていたから。でも、ある時に宮古島トライアスロンのエピソード・体験談を聞いたとき素直に私も『出場してみたい!』って思ったのです。それがわたしのトライアスロンを始めたキッカケでもありました。

昨年、ホノルルトライアスロンでデビューし国内のいろんな大会に出場してきました。スプリントからミドルまで、トライアスロンは大会や会場・天候によっていろんな状況があってまたそれも面白くボランティアの方々には本当に温かい! 過酷で辛いだけのスポーツだと思っていたのに私はすっかりトライアスロンの魅力にどっぷりはまってしまいました。

そして12月、宮古島トライアスロンに出場できることが決まって嬉しさ反面、不安もかなりありました。憧れていた宮古島トライアスロンにこんなにも早く出場できるなんて、これはなにがなんでも”完走”しなければ、出場できなかった方の分まで私は頑張らないと! そこからは、ロング体験者のお話を聞いたりアドバイスをきいたり、まずは長く泳いだり、バイクも長い距離を走れるように練習してきました。

3月11日・・・東北・関東大震災で多くの方々が被災され本当に心痛みました。いろんな大会も開催が中止になったり自粛したり・・・でも宮古島は開催決定! いろんな思いがあって開催決定までは苦渋の決断だったと思いますが、私たち選手も少しでも勇気を与え力になればと言う気持ちでいっぱいです。

”ワイドー日本! ワイドー東北! とかかれたリストバンドを身に付け心をひとつに! そして当日の朝を迎えました。

朝7時号砲! 私はスイムは得意なほうではないのでアウトコースからのスタートを切ることに! バトルを恐れて片側だけでも人がいない状態が安心できると思わずっとアウトコース・アウトコースを泳いでいきました。途中ブイ周りはやっぱり密集して手が当たったりあちこち蛇行したりストレスはありましたけど、落ち着いて落ち着いて海の綺麗さを楽しみながら自分のペースで泳げたような気がします。不安だったスイムをようやく終えて陸に上がったときはホッとしました。

タイムは”1:02:03” 目標では蛇行せずに順調に泳げたら1時間くらいで泳げたらいいなあ! って思っていたのでまずまずでした。

ウェットを脱いで着替えをもってトランジットへ! 全着替えをしてバイクジャージに、そして女性はやっぱり日焼けも気になります(笑) 丁寧に丁寧に足や顔にまんべんなく日焼け止めクリームを塗って、『よし! 完璧!』時計をみたらそこで15分以上ものんびりしてました。そこからトイレによって、いざバイクスタート! 実は一番の課題はバイクでしたからなんとか時間に余裕を持たせてランに移りたいという思いでした。バイクで走る宮古の景色は最高でしたね! 楽しくて楽しくてあつという間に50キロ・100キロ・155キロ補給もきちんと30分おきにちっちゃなおにぎりやバナナを食べて水分もしっかり取れました。心配だったバイクはあつという間に楽しんで終わることができました。でもトイレ3回も寄っちゃった。

あとはランだけ! 残り時間6時間チョット。。。20キロまでは歩かなければゴールは見えてくる! スタートしてすぐトップ選手が戻ってくるのを見て刺激をうけました。これから42キロ! 長いなあ～ そう思いながら・・・でも沿道の応援に後押しされながら楽しみながら20キロ折り返しまで順調・・・でもきましたー23キロ辺りで足が上がりなくなってきたり少し歩いて止まってストレッチ! ここで負けてられない～!” 弱気は最大の敵” 自分にそう言い聞かせながらゆっくり走りだしました。30キロを過ぎ35キロ過ぎ・・・残り5キロ! 辺りは薄暗くなってきてでも沿道にはそれでも選手を応援してくれる小さな子供たちが『頑張っ～お帰りなさい!』ってハイタッチしてくれて、そこからはずっと沿道の方々に励まされながら、私の頬には自然と涙が溢れこぼれていました。『ただいま～ただいま～』そう答えながら・・・。残り1キロちょっとのところまで1時間前の花火が打ち上げられました。あとちょっと! あとちょっとでゴールできる! 夢見たゴールまであと少し! 競技場に入った瞬間ホッとして嬉しくてなんとも言えない達成感・感動・感謝の気持ちでいっぱいでした。

これが宮古島トライアスロンなんだあ～! ほんとうにありがとう～! またさらにトライアスロンの魅力に引き込まれました。地元の方・ボランティアの方・大会事務局の方に心から感謝いたします。



女子1位の塩野絵美選手を凡除けに1211名男子。1044名(29位)、62名(35位)、72名(45位)、30名(62位)と全員100以内の実力者が来年出場可能選手達。

女子の後でドラフティング走行。男子の凡上にもおけりぞ!!

来年は凡を切っ21人で走れ!! (左)

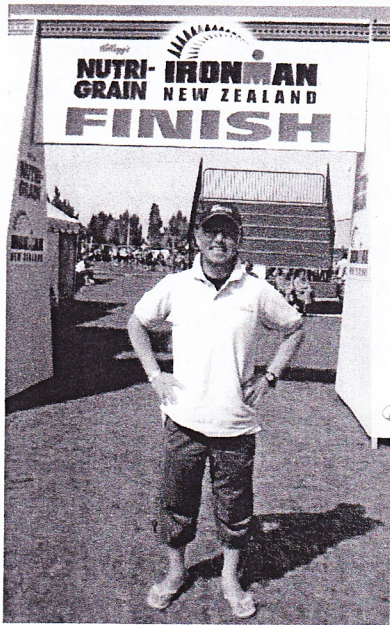
2000年・第16回ATCカップ優勝者の松田薫選手(右)。

昨年の11位から見事5位へ賞々。



～「アイアンマンNZ参戦記」～

千葉支部 羽入 明



当初ニュージーランドのアイアンマンなんて、まったく興味もない大会と思っていた。しかし、今年から素浪人の身になって4月宮古島大会の合宿練習&観光のつもりで参加。(同行者：平井良守[744]・早川弘美・砂長谷直子・小倉忠博：4名(敬称略)他8名の日本人の参加)

今回のNZ行きは、NZ在住の堀直之・陽子夫婦のコーディネイトによるツアーで参加し1月に入って大会枠に欠員があり、急遽大会参加となりました。

3/1～11日の日程で参戦。(平井氏は1/11よりNZへ先立ち合宿中・現地にて合流)NZ行きまでに、バイク(2月に新車購入)・ラン(毎週大会参加)は其れなりに練習が出来ました。

いざNZへ・・・と思いつつも、出発1週間前にとんだアクシデントとが・・・(>_<)!

それはシーズン最後のスキーツアー(野沢温泉スキー場)へ参加して、スノーボードで打撲し肋骨にヒビが・・・!(8年来の経験で初めての怪我：ツアー同行の皆様にご迷惑をお掛けしました)当地の湯沢医院・帰京後の整形医院と診察梯子状態で1週間後の大会に焦りが・・・

整形医院主治医曰く1週間安静して現地の状況次第では「勇気ある撤退を!!」と言い渡され「ハイの2つ返事」で帰宅。安静を余儀なくされた。

3月1日(曇り) 18:30一路NZへ

飛行機が上昇。上空と共に肋骨が軋む??(高度による気圧で…イタイタイタ)

2日(曇り) NZ現地時間9:30頃(NZは、日本より4時間前の時差)オークランドに到着。

堀夫婦の出迎えでツアーメンバーとアイアンマンNZ会場地タウポへ(オークランドより約300km、ハイエース+ハイエース・トレーラーけん引の2台で異動)大会会場近くのモーター(コンドミニウム式)に分散宿泊する。

3日(曇りのち小雨) 午前タウポ湖(スイム会場/透明度抜群・水温がちょっと低め：5月の長崎五島感覚)でスイム練習(肋骨を庇い100m位でやめる)後、イベント会場にて受付。午後は、ラン・バイクコースの下見のち、カーボパーティー&説明会へ

4日(小雨/曇り・一時晴れ) 午前ラン1km・バイク10km(路面が荒いアスファルトで振動が?!)と軽めの試乗練習～午後バイク預託し早めの就寝。

今回の予定タイムS:2H・B:8H・R:6H=16H以内完走目標(大会リミット17H)を設定。

5日(雨)大会当日は、夜中より雨止まず嫌な雨・雨・雨・・・

4:00起床～会場へ、7:00雨の中スイムスタート(ワンウエイ折り返し3.8km)・・・

肋骨を庇い大外よりそろりスタート泳ぎなれて行くにつれ、水温の低くさが手先足先に痺れて行くのがよく判る程のスイムであった…何とか完泳。足先の痺れ変わらず・・・

トランジットは雨降りのテントの中で・・・「バイク走行ヤダナ」と呟く///。

バイクコースは、2周回コースで街中に多少のアップダウン+30km強の直線コースの折り返し180km。予想通り雨走路は走り辛ずらかった。(正面よりまともな雨・風+路面の振動)内臓に響く・・・辛いながらも完走できた。(相変わらず雨・雨・雨)

ランコースは、タウポ湖畔2周回折り返しコース42.195km(車道・歩道併用走路：山中湖ランコースに似ている)スタート初めは、片腕(肋骨を気にして)を紐で吊りランへ入るも走り辛く途中振り払い歩かず進む。(ランコース途中途中、堀夫妻他の応援で気張る)

雨は止まずビニール合羽を支給される有様。1周回・2周回と、すれ違う選手がだんだん少なく、周りが暗闇に・・・ビニール合羽着用のままポーズも取れず辛いゴールとなる。

結果：S・1:32:03 R・7:22:07 R・5:41:22 TOTAL・14:56:06

無事、完走出来安堵する・・・?! (体調・天候のよい日でレースがしたかった!)

6日(小雨のち曇り) 前日の一日中雨の大会も終わり、イベント会場へリザルト、グッズ購入&観光(フカフォル：急流の滝)。後アワードパーティー参加し楽しむ(同行の大西氏、ATC会員平井良守[744]氏は見事エッジ優勝：ハワイ行きおめでとうございます)。

7日(快晴)オークランドへ帰る日の早朝より大快晴は皮肉(ツアー早帰り組旅立ち)・・・

移動途中でロトルアと言う街へトレイルラン&温泉ランドへ立ち寄りよりオークランドへ戻る。(堀夫婦宅へ連泊：ツアー4名宿泊)

8～10日まで、オークランドで、ラン練・スイム練(飛び入りオープンウォータ参加1.5km)・観光等を過ごし、帰国の途に就く。

アクシデントII：11日帰国予定のNZ航空便が成田上空で二周り???そうです例の東日本巨大地震により、成田空港閉鎖!!飛行機は、関西空港へ代替え着陸となり真っ青!!18:00～どうして帰京するか??大阪泊り翌日帰りか?等々・・・考える(((^_^;)) (平井・早川氏3名でバイクケース持参行動どうする?)

思案の結果、レンタカーを借り、千葉乗り捨て手配をするも、ハイエースバンが大阪市内に有るとの事で先ずは引き取り、関西へ戻り大阪經由名神・東名を経て東京へ向かう。

夜中走りも、静岡で東名高速閉鎖・清水で国道1号線閉鎖に遭い万事休す。(車上で夜明かす)

早朝、新幹線が走行中との事で福山通運へバイクを預け(何時届けられるか保証なし)清水のレンタカー屋で車を解約し、徒歩・静鉄を使い静岡経由で東京へ無事帰れました。《帰宅難民の気持ちが良く判った》

帰宅後部屋の配置が?(雑誌散乱・筆筒のズレとの事)相当大きな地震だった事にゾーと!

追伸：帰国後そんなこんなで、落ち着き始めた日に、来年のNZ大会参加申し込み連絡あり。早々に懲りずに申し込みをしてしまいました。(因みに昨年は、2か月で締め切り、今年は、2週間で締め切られた様です。異常ですネ?!来年は是非好天・好調で…参加したい。)

第11回 ATC Duathlon 大会 (2011/04/02)

天候:晴 風:東1m
気温:15℃ 湿度:46%

[総距離:104Km 1ラン:10.5Km バイク:84Km 2ラン:9.5Km]

[制限時間:05:30:00, 完走率:98%]

総合 順位	総合タイム	セッケン #	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	エイジ 順位
1	03:37:29	1	藤原 裕司	那須塩原市	47	4	00:39:23	1	02:21:07	1	00:36:59		1
2	03:45:33	22	小林 雄太	横浜市	25	1	00:38:07	3	02:28:13	2	00:39:13		1
3	03:48:57	58	野口 泰	多摩市	40	11	00:41:40	2	02:22:22	18	00:44:55		2
4	03:50:36	19	中村 隆太	杉並区	46	6	00:39:50	4	02:30:05	6	00:40:41		3
5	03:52:29	24	重田 哲生	練馬区	32	10	00:41:29	5	02:30:20	5	00:40:40		1
6	03:53:05	66	新木 武司	入間郡	49	5	00:39:47	6	02:30:58	9	00:42:20		4
7	03:54:41	65	大柿 強	足立区	42	9	00:41:28	9	02:33:45	3	00:39:28		5
8	03:56:04	28	菅 正治	川口市	39	16	00:43:37	7	02:30:58	8	00:41:29		2
9	03:58:06	54	Kelen Miers	港区	50	13	00:41:54	8	02:32:46	11	00:43:26		1
10	04:00:57	5	馬場 誠	新宿区	32	14	00:42:05	15	02:38:56	4	00:39:56		3
11	04:01:26	56	吉川 誠司	所沢市	42	12	00:41:44	10	02:33:55	19	00:45:47		6
12	04:01:53	36	風間 誠史	八王子市	53	3	00:38:57	17	02:39:19	12	00:43:37		2
13	04:01:54	41	辻 祐介	江戸川区	32	15	00:42:09	13	02:36:24	10	00:43:21		4
14	04:03:17	27	江藤 義之	相模原市	40	8	00:40:24	12	02:36:12	23	00:46:41		7
15	04:04:25	7	徳永 律	川崎市	49	18	00:44:16	16	02:39:10	7	00:40:59		8
16	04:07:53	4	西澤 義治	葛飾区	38	27	00:46:43	14	02:37:28	13	00:43:42		5
17	04:11:26	26	中川 貴之	さいたま市	35	31	00:48:07	11	02:34:47	30	00:48:32		6
18	04:14:25	45	岡田 慎也	川越市	19	7	00:39:55	25	02:48:15	21	00:46:15		1
19	04:19:57	51	高木 清	世田谷区	55	28	00:47:29	19	02:44:31	26	00:47:57		3
20	04:19:57	49	竹倉 朗	戸田市	34	23	00:45:52	23	02:47:31	22	00:46:34		7
21	04:19:58	63	後藤 吉	葛飾区	40	2	00:38:08	40	02:57:22	14	00:44:28		9
22	04:21:22	62	岡村 和重	練馬区	23	29	00:47:45	26	02:49:00	15	00:44:37	1	2
23	04:22:35	43	正木 隆	北区	41	17	00:43:45	28	02:50:26	29	00:48:24		10
24	04:22:56	32	谷川 佳明	ふじみ野市	45	22	00:45:34	27	02:49:12	27	00:48:10		11
25	04:24:04	29	中川 喜夫	長野県	30	38	00:49:45	20	02:44:57	33	00:49:22		8
26	04:24:18	42	熊谷 勝登志	朝霞市	42	33	00:48:28	24	02:48:04	25	00:47:46		12
27	04:26:03	21	田辺 玲	大田区	42	42	00:51:16	21	02:46:28	28	00:48:19	2	13
28	04:26:45	16	青葉 実	さいたま市	49	32	00:48:14	18	02:42:10	47	00:56:21		14
29	04:26:58	8	杉本 裕之	相模原市	47	19	00:45:04	35	02:55:43	20	00:46:11		15
30	04:27:54	6	内田 英良	横浜市	45	30	00:47:49	33	02:55:23	17	00:44:42		16
31	04:31:29	47	野口 弘	足立区	40	43	00:51:18	34	02:55:30	16	00:44:41		17
32	04:33:12	9	岩崎 祐喜	目黒区	38	47	00:51:49	29	02:52:04	32	00:49:19		9
33	04:34:00	38	松田 博幸	新宿区	29	26	00:46:35	31	02:54:16	40	00:53:09		3
34	04:35:05	57	小澤 隆行	さいたま市	38	24	00:46:09	30	02:52:20	49	00:56:36		10
35	04:35:57	64	富永 武史	足立区	45	36	00:49:21	38	02:56:18	35	00:50:18		18
36	04:38:59	37	畠山 啓	練馬区	48	20	00:45:17	48	03:04:35	31	00:49:07		19
37	04:39:46	12	風間 正義	入間郡	38	46	00:51:38	22	02:46:48	58	01:01:20		11
38	04:39:51	55	東海林 美佳	渋谷区	46	35	00:49:05	37	02:56:04	43	00:54:42	3	20
39	04:39:59	39	石原 弘大	西東京市	54	25	00:46:30	41	02:57:41	44	00:55:48		4
40	04:40:45	50	小田 邦裕	世田谷区	43	45	00:51:35	43	03:02:06	24	00:47:04		21

総合 順位	総合タイム	セッケン #	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	エッジ 順位
41	04:40:51	3	奥田 周年	龍ヶ崎市	45	52	00:52:49	32	02:55:02	39	00:53:00		22
42	04:41:43	52	Mary Eckstein	渋谷区	50	49	00:51:54	39	02:56:49	38	00:53:00	4	5
43	04:44:16	31	篠田 典子	大田区	49	56	00:53:47	42	03:00:38	34	00:49:51	5	23
44	04:46:18	40	井口 智春	上尾市	34	37	00:49:24	47	03:04:14	37	00:52:40		12
45	04:47:37	15	鷺津 雅広	品川区	49	48	00:51:50	45	03:02:35	47	00:53:12		24
46	04:48:10	48	羽入 明	市川市	60	58	00:54:59	36	02:55:54	52	00:57:17		1
47	04:48:49	20	小川 勇	墨田区	44	40	00:50:54	49	03:05:56	36	00:51:59		25
48	04:53:24	2	田中 鉄男	足立区	47	34	00:48:38	50	03:08:39	46	00:56:07		26
49	04:55:03	60	立田 慶太郎	戸田市	41	60	00:56:49	44	03:02:18	45	00:55:56		27
50	05:01:45	11	徳山 一	葛飾区	55	41	00:51:12	53	03:13:13	53	00:57:20		6
51	05:06:03	18	中村 典男	清瀬市	50	50	00:52:11	55	03:15:26	55	00:58:26		7
52	05:06:07	23	鈴木 一平	さいたま市	19	21	00:45:21	46	03:03:40	61	01:17:06		2
53	05:06:22	25	藁谷 卓也	さいたま市	31	44	00:51:28	56	03:18:00	50	00:56:54		13
54	05:07:52	14	直 修司	板橋区	56	54	00:53:08	54	03:13:47	57	01:00:57		8
55	05:08:06	44	村上 文精	さいたま市	37	53	00:53:01	57	03:10:10	60	01:04:55		14
56	05:13:04	10	野上 ジェラルディン	杉並区	61	61	01:02:34	52	03:12:33	54	00:57:57	6	2
57	05:13:59	59	宮田 江津子	さいたま市	48	55	00:53:36	57	03:23:16	51	00:57:07		28
58	05:14:07	17	岡田 悦男	江戸川区	56	39	00:50:49	60	03:29:55	42	00:53:23		9
59	05:17:02	61	小西 隆博	足立区	37	51	00:52:23	59	03:28:08	48	00:56:31		15
60	05:17:56	53	馬 少芳	世田谷区	46	59	00:55:39	58	03:23:21	56	00:58:56	7	29
Open	05:33:04	13	大西 一史	練馬区	39	57	00:53:50	61	03:36:52	59	01:02:22		16
DNS		30	山口 孝治	鹿嶋市	33								
DNS		33	武田 信一郎	江東区	39								
DNS		34	牧野 総一	荒川区	66								
DNS		35	上村 昇	荒川区	43								
DNS		46	黒川 マサト	館山市	60								

【第16回 100Km バイク記録会】

【日時】 2011年6月12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)

郵便振替番号 : 00160-9-204339
三菱東京UFJ銀行 : 大井支店 : 普通 : 0250381
みずほ銀行 : 大井町支店 : 普通 : 2061499
口座名 : ゼンニホントライアスロンクラブ

7月の練習会、大会のボランティアとして練習不足の人も!!

7月10日(日) 9:30~1:30 4時間の240分間、

集合場所 管理橋とATCから受付場合の中程のランコース上の
四阿からスタート、ゴール、エイドステーション、
北馬車とコース上の交差点まで、

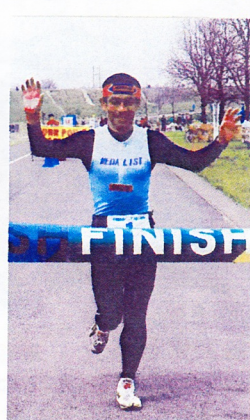
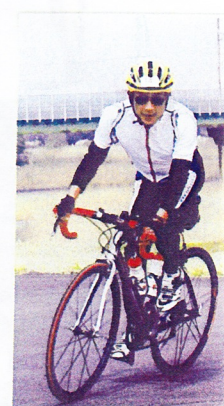
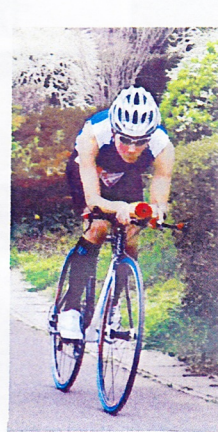
バイクは、7:00~9:30頃に自由練習、

ラン 4.75km x 8周回 = 38.0km
" x 9周回 = 42.75km
" x 10周回 = 47.5km

脱水症状を経験はる!! 大会でランで走りながら脱水の克服

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

【第11回 彩湖道満グリーンパークデュアスロン大会】





IRONMAN 表彰式 ふれあいパーティー



優勝を逃がした
益田大貴選手!!
近い内に覇者としてここに!!