



全日本トライアスロンクラブ会報

2011年11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

☆ ハワイアイアンマン大会 ☆

一昨年120名、昨年60名余と半数になった日本人選手の参加は、今年
は50余名となった。昨年より10名程少なくなりました。また、今迄
上位20位、30位と日本人の名前を世界にアピールしていたプロ登録選手
達の参加も少なくなっている。

10年の日本人トップの西内洋行選手は昨年の71位から、タイムは
15分遅れにとどまったものの、153位とついに初の3ケタになって
しまった。(日本人選手の中でも、ハワイ大会で人気の谷新悟の顔が見
えなくなってから久しい。この活字が見えたのはなんと皆生大会であっ
た。皆生大会でやっと優勝出来たのだから、ハワイ大会に復活してベテ
ラン選手に「カツ」を入れる。また、新人が台頭して最低2ケタに入っ
てもらいたい。)

優勝争いは昨年4位のアレキサンダー・クリス(米)が、08年、
09年の連覇に続き3度目の優勝をはたした。上位入賞者達は、スイム
51分、バイク4時間20分、ラン2時間40分で走っていて、タイム
差も5分、2分、1分と僅差でゴールしていった。

女子もウェリントン・クライスが、08年、09年の連覇のあと、
1年空いて今年1位の座を確保した。昨年1位のカフレア・ミランダは
タイムが1分速いとしながらも、2分及ばず2位になった。
男子も女子もここ数年、同じ顔ぶれが順位を入れ替えながら上位を占め
ている。

世界のトップ選手達はコナウイドの強弱、風の向き、天候にあまり影
響を受けずに、ほぼ毎年同じ様なタイムでゴールしている。しかし、
日本人トップグループや一般選手には、ダメージは大きく受けて完走タ
イムが遅くなってしまう。

その中で会員唯一の参加者、小島豊選手はタイム、レース展開は不満が残るものの立派な成績を残した。
[本人感想文参照]

☆ 佐渡大会 ☆

例年、秋台風の襲来と戦って来た佐渡大会は今年も天気図とのにらめっこが続いていた。台風12号が四国、
中国、近畿地方を暴風圏に入れて日本海に。通常、陸上を通過するとその勢力は弱まり速度も速くなる。しか
し、12号は日本海に顔を出して、時速10kmを40kmにダッシュしようとしたが、大陸に居座っていた高
気圧に進路を阻まれて、10kmのままであった。そのお陰で佐渡島から400kmと遠く離れているままだ
った。真野湾は西に口を開けているので、台風が接近すれば大波を受けてしまう。危険回避の安全策として、A
タイプのスイムが4kmから2kmに短縮された。しかし、当日湾内の波は静かなままだった。スイムの苦手な会
員達の中では「よかった」と話し合っていた。

Aタイプに参加の選手達はスイムが短縮になった為に、体力が温存されていて、余裕をもってバイクに移っ
ていった。バイクでは風は少し強く感じていた。島特有のコースでは起伏が多くあり、つらい上り坂があり、楽し
い下り坂もあり、風も海からいつも吹いている。会員たちもこれらのバイクコースを楽しみながら駆け抜けて
いった。

ランに移っても秋を感じる涼風を受けて田園風景、郊外、町中を走り抜けていった。ゴール地点では島民の大
歓迎を受けて、笑顔でテープを切っていった。

会員の全員完走はならなかったものの、年代別3位以内入賞3名を始め、自分達の時間で晩夏の大会を楽しん
だ。

第27回

平成23年度 通常総会

日時 平成24年 1月15日(日) 午後 5時30分

場所 品川プリンスホテル メインタワー
24階クリスタルの間
(新年会 18:30 ~ 20:30)



2011 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

天候:曇り、気温(朝):28.1℃、気温(最高):33.0℃、湿度:60%、風速:6.1m、水温:26.0℃

出場者数:810名 完走者数:700名 完走率:86.4%

2011年9月4日

総合順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スイム: 2.0Km	バイク: 180Km	ラン: 42.2Km	カテゴリ	カテゴリ 順位	女子 順位
1	飯田 忠司	東京都	34	9:25:04	0:30:35	5:36:45	3:17:44	30-34男子		
2	井出 晋一	長野県	45	9:48:00	0:34:42	5:50:36	3:22:42	45-49男子		
3	関 伸介	新潟県	37	10:00:05	0:38:31	5:47:44	3:33:50	35-39男子		
4	牛窪 良光	埼玉県	37	10:03:55	0:41:13	5:53:16	3:29:26	35-39男子		
5	北原 秀樹	福岡県	33	10:12:26	0:34:29	5:58:35	3:39:22	30-34男子		
12	馬場 誠	182	32	10:26:28	0:41:32	5:58:31	3:46:25	30-34男子	1	
19	河上 擁一	神奈川県	38	10:42:12	0:41:17	6:18:58	3:41:57	35-39男子	6	
31	山口 孝治	980	33	10:57:57	0:30:38	6:08:01	4:19:18	30-34男子	3	
36	新倉 薫	東京都	36	10:59:59	0:34:45	6:31:57	3:53:17	35-39女子		1
37	小林 恵	山形県	38	11:01:31	0:38:59	6:08:02	4:14:30	35-39女子		2
62	重田 哲生	462	33	11:21:01	0:38:49	6:30:14	4:11:58	30-34男子	6	
79	風間 誠史	東京都	53	11:32:35	0:42:16	6:40:28	4:09:51	50-54男子	5	
80	矢島 千栄子	東京都	48	11:33:07	0:39:24	6:49:33	4:04:10	45-49女子		3
97	梅田 淳	630	41	11:40:58	0:43:07	6:43:17	4:14:34	40-44男子	21	
155	池田 喜一	724	58	12:06:11	0:41:15	6:35:02	4:49:54	55-59男子	4	
236	上田 博之	神奈川県	47	12:35:39	0:40:06	7:04:53	4:50:40	45-49男子	45	
246	レネ エリック	神奈川県	34	12:38:43	0:40:13	6:55:03	5:03:27	30-34男子	28	
382	吉田 悟	神奈川県	50	13:26:23	0:41:43	7:32:26	5:12:14	50-54男子	39	
383	藤井 淳	635	52	13:26:42	0:47:33	7:27:52	5:11:17	50-54男子	40	
422	小田 邦裕	240	43	13:37:13	0:39:24	7:45:29	5:12:20	40-44男子	86	
452	熊谷 勝登志	885	42	13:48:08	0:50:43	7:29:18	5:28:07	40-44男子	96	
514	箕田 春香	004	47	14:13:16	0:48:51	8:46:10	4:38:15	45-49女子	7	34
543	増野 正樹	461	49	14:23:02	0:47:07	8:09:35	5:26:20	45-49男子	99	
544	奥田 周年	978	46	14:23:11	0:53:33	8:10:33	5:19:05	45-49男子	100	
679	前田 治男	001	56	15:02:09	0:41:28	7:44:14	6:36:27	55-59男子	37	
687	佐藤 誠	024	60	15:04:54	0:50:53	8:16:18	5:57:43	60-64男子	17	
DNF	三浦 猛雄	607	66		0:51:17	8:01:19		65-69男子		
DNF	田村 英之	239	40		0:40:07			40-44男子		

2011 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数:647名 完走者数:633名 完走率:97.8%

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	カテゴリ 順位	女子 順位
1	田中 毅	東京都	48	5:01:58	0:35:11	3:07:28	1:19:19	45-49男子		
2	南川 和也	和歌山県	45	5:05:05	0:31:13	3:06:50	1:27:02	45-49男子		
3	土田 亮	新潟県	28	5:06:21	0:33:47	3:03:56	1:28:38	25-29男子		
4	小野 俊巳	新潟県	41	5:06:34	0:35:12	3:07:27	1:23:55	40-44男子		
5	秋葉 憲幸	東京都	40	5:13:32	0:33:22	3:10:55	1:29:15	40-44男子		
12	大柿 強	東京都	42	5:28:20	0:43:23	3:09:37	1:35:20	40-44男子	2	
18	高嶺 直美	東京都	24	5:32:53	0:32:13	3:25:06	1:35:34	18-24女子		1
27	中原 恭恵	佐渡(佐和田地区)	25	5:37:58	0:33:41	3:23:34	1:40:43	25-29女子		2
37	塩野 梨紗	東京都	32	5:43:15	0:37:12	3:24:13	1:41:50	30-34女子		3
140	平松 かおり	神奈川県	52	6:24:38	0:44:39	3:52:43	1:47:16	50-54女子	2	12
143	菅原 浩	886	51	6:26:15	0:50:15	3:58:07	1:37:53	50-54男子	12	
235	中野 昭二	東京都	70	6:50:45	0:48:56	3:46:54	2:14:55	70以上男子	1	
277	福岡 喜正	244	58	6:59:14	0:40:20	4:05:47	2:13:07	55-59男子	12	
298	羽入 明	030	60	7:03:48	0:40:44	4:01:34	2:21:30	60-64男子	10	
336	小島 豊	237	76	7:13:25	0:43:38	4:13:24	2:16:23	70以上男子	2	
387	福田 尚子	東京都	58	7:25:53	0:48:16	4:27:10	2:10:27	55-59女子	4	65
546	大貫 佳和	神奈川県	61	8:29:17	0:59:34	4:59:18	2:30:25	60-64男子	25	
554	吉田 由紀江	神奈川県	50	8:31:50	0:53:56	5:10:55	2:26:59	50-54女子	12	112
DNF	西澤 貴司	017	40		0:42:48			40-44男子		

佐渡国際トライアスロンAタイプ完走記 ～不可能が可能に～

埼玉支部 箕田 春香

	予想	結果
S	0:58	0:48
B	9:15	8:46
R	4:55	4:38
T	15:08	14:13

昨年の佐渡国際トライアスロンBタイプを完走した私は、何を思ったのか、「来年はAタイプに挑戦します！」と宣言してしまいました。1995年にトライアスロンを始めて以来、ロングは10年位前に宮古島トライアスロンを2回完走しただけ。しかもバイクが苦手な私は宮古島トライアスロンの155kmでさえも7時間以上かかっていた。そんな私が佐渡の190kmを制限時間内に走りきれるのか？今の状態では絶対に不可能だけど1年かければ何とかなるかも・・・。

いつもは佐渡が終わるとマラソンシーズンに突入、3月の荒川マラソンが終わるまではランニングばかりで、4月に入ってからスイムやバイクの練習を始めていました。それを昨年は一念発起、佐渡が終わってからもスイム、バイクを休まずに練習しました。加えて5月の神奈川合宿、8月の千葉合宿にも参加し、バイクでの坂の下り方、カーブでの体重のかけ方などを教えて頂き、今までよりも坂を下る時の恐怖心が少なくなりました。

そして迎えた9月2日(金)、午前3時前に佐渡に向け出発しましたが、折からの台風の影響で関越自動車道が花園インターから赤城インターまで通行止めというアクシデント発生！新潟港9時25分発のフェリーに間に合うかどうかドキドキしながら一般道を走り、赤城インターからは今まで出したことのない140～150kmというスピードで飛ばした(怖かったー)おかげで、なんとか無事にフェリーに間に合いました。しかし次の心配は西日本に居座る台風。

競技説明会では当日の朝、スイムがどうなるか発表するとのことでしたので、その後は開き直って良く食べ、良く眠り、土曜日はスイム会場で試泳をし、昼はバーベキューをするなど、リラックスして過ごしました。



2011.9.4

A:S2.0km B:190.0km R:42.2km BR:S2.0km B:105.0km R:20.0km

9月4日(日)大会当日の朝、風は強いものの、海はそれほど波が立っていませんでした。が、発表はスイム2kmという短縮。やったー！いつも練習で泳いでいる距離なら大丈夫！ホッとしてアップを始めると海上に虹が！・・・いい兆し、なんか行けそうな気がする・・・。

午前6時20分スタート。行列メンバーの応援に、同じ番組の弁護士さん達や徳光アナウンサーがスイム会場に来ていたので選手たちも自然と盛り上がります。私はいつものように最後尾からゆっくりスタートしましたが途中集団に追いつき、しばらくはぶつかり合いながら進みました。しかしバイクをターンするたび周りに少し余裕が出てきたのと、この日のために新調したフルウェットスーツのおかげで冷えることも無く、クラゲの被害にも遭わず順調に泳ぐことが出来ました。スイムフィニッシュに近づく頃には、まだ泳いでいたいと思うくらい気持ち良かったです。タイムは48分、昨年Bタイプで2km泳いだ時は1時間くらいかかっていた事を考えると上出来です。

さあ、いよいよ問題のバイクスタート。前日の準備で私はガムテープに関門場所とその制限時間を書き、フレームに貼り付けておきました。まずは住吉のエイドを時間までに通過しなくてははいけません。最初ちょこちょこアップダウンが続きますがやや追い風、足の疲れが出ないうちにギザギザの坂が見えてきました。「これがZ坂？」坂を上りながら隣の選手に聞いたかかったのですが、真剣な顔をしていたので(当たり前！)聞くのをやめました。するとOFFICIAL というゼッケンを着けた人が私を抜きながらマイクで「Z坂です」と誰かと交信していました。その後ろを「ノッチさん」がついていました。私は二つ亀を越す辺りまでノッチさんの後ろ姿が見えるくらいで走っていたので、報道車やバイクが常に近くにいて緊張していた反面、おかげで坂の苦しさが紛れました。

その後、島の反対側に出た途端に強い向かい風になりました。特に両津の辺りは激しくてこれがずっと続いたら制限時間に間に合わないかもしれない・・・と気が滅入りました。しかし最初の関門を制限時間の1時間前に通過し、その後少しずつ時間が減っていきましたが、最後の小木の坂の手前の関門も制限時間の50分くらい前だったので落ち着いて小木の坂を上ることが出来ました。その頃から商店街に入っても私の前後には誰もいない状況で本当に大丈夫かしらと思うこともありましたが、何とか制限時間内にバイクフィニッシュ出来ました。タイムは8時間46分、自分の予想では9時間半近くかかると思っていたので上出来です。

そして最後のラン。宮古島ではバイクで力を使い果たし、得意のはずのランで苦しい思いをしたので、今回190kmもバイクで走った後はどれほど疲れているのだろうか心配していましたが、予想に反してとても元気！足も動きます！これはバイクの間、30分に一度は補給食を少しずつ食べ、水分を取っていたことが効を奏したのかもしれませんが(今までは疲れると何も食べられない、飲めないという状況に陥ったので)。あまりに調子が良いので自分でも心配になり、後から急に失速しないようにと自重しながら走ったつもりでした。しかし行列メンバーを次々に抜いて有頂天になっていた矢先、25km過ぎから急に膝が痛くなってきました。スピードを落とし、エイドでは水を膝にかけて冷やし、エアサロンプスをたっぷり吹き付けてまた走り出すという事を繰り返し、時々雨がパラつく真っ暗な道を黙々と走りました。自分でも膝が痛いだけ、心配していた寒さも感じない、体は元気と言いつつも、持参したパワージェルを15km地点と30km地点で摂取し、エイドではひたすらコーラとレモンで気分転換しました。そうこうしてるうちに商店街に入って行きました。すると沿道の人たちが皆さん「私」に声援を送り、ハイタッチをしてくれます！嬉しくて嬉しくて笑顔のままジャンプしてゴールしました。ランタイムは4時間38分、これも上出来です。

今回Aタイプに初出場するという事で、ATCの皆様には練習、合宿で大変お世話になりました。その時に皆様に「絶対に完走させてあげたい」と言って頂いたことが私にとっては練習の大きな原動力となりました。1年前の自分だったら絶対に不可能だった完走が、可能となってとても嬉しいです。練習は嘘をつかないというのは本当でした。応援して頂いて本当にありがとうございました。

～ 佐渡大会 Aタイプ 感想 ～

他県支部 奥田 周年

	予想	結果
S	0:50	0:53
B	8:00	8:10
R	5:30	5:19
T	14:20	14:23

2011佐渡国際トライアスロン大会

佐渡国際トライアスロン大会

社)日本トライアスロン連会 共催
日本選手権



2011.9.4
L:S2 0km R190 0km R42 2km RR:S2 0km R105 0km R20 0km

当日朝、不安ながら会場に迎うと、スイムを2kに短縮して予定通り開催する、とアナウンスがあり、一気にテンションが上がります。吹奏楽の演奏が終わりスタートの合図があると、ゆっくり海に入り泳ぎ始めました。波はほとんどなく、以前泳いだ由比ヶ浜のオープンウォーターね方が、うねりがあって泳ぎにくかったな…、とか、夜が明けてきたな…とか、いろいろなことが頭に浮かびながら、気持ちよく泳ぎ終わりました。

バイクでは、スタート前に、まず給食、アンパンを口に押し込みながら、着替えます。バイクのスタートから大野亀までの風景は、大好きです。Z坂、大野亀、小木坂は、夏休みにつくばの不動峠での練習で楽しく走りまわりました。ただ、今年は向かい風があったので、前に進まず、若干つらい思いをしました。バイクのゴール地点に向かうとき、東野選手とすれちがいました。ランの距離にして、6～7kは、離れていたと思います。

ランのスタートでは、フルーツがいっぱいありました。あまり美味しいと、つい食べ過ぎて時間を使ってしまふのが難点です。ランでは、どんなに遅くても歩かずに足を上げることを心がけました。昨年と比べると気温が低く、歩いている人が少ない印象でした。15k手前で東野選手を抜きました。一緒に走っているガイドの方がとてもさわやかで礼儀正しく好感を持てます。一緒に来たメンバーとすれ違い、声を掛け合って気合いを入れます。黙々と走り続け、やっと念願の田んぼに辿り着きます。ぼーっと明るい行灯の中を抜けると最後のエイド、そして商店街です。ここからゴールまでは、声援をかけてくれる人たちとハイタッチをしながら走りまわりました。

ゴールした一瞬に、『ゴールだ、楽しい』、と思ってヘラヘラしていると、一緒に来たメンバーが『おめでとう』、現実に戻され完走した実感が湧きます。

宿に戻ると、何とお寿司が夕飯だった(もちろん、おかずつき)。宿のおばちゃん(おばあちゃん)、ご馳走になったご飯の全てが美味しかった。

一緒に参加した人、宿のおばちゃん、同宿した皆様、楽しかった。ありがとうございました。

佐渡国際トライアスロンAに参加してきました。無事、14時間23分11秒で完走できました。

宮古では30Kで時間切れ、彩湖道満では6時間55分でオープン参加、と残念な結果だったので、気合いが入りました。

台風の影響で開催そのものが危ぶまれていましたが、無事スタートをすることができました。当日の海は比較的穏やかでしたが、スイムは2Kに短縮でした。

若干風がありましたが、風光明媚な風景を見ながらのアップダウンの繰り返しは、楽しいバイクでした。

ランでは、街中でスイカをご馳走になりました。今年は、昨年と比べ、かなり涼しく、足が止まることもなく、灯籠のある田んぼ道に帰ってくることができました。真っ暗な道で、お婆ちゃんに、「来年もこいよ～」と声援を受けました。

たくさんの声援をありがとうございました。完走は、声援のおかげです。

昨年今年と宮古島に参加をしながら、2年連続ランの30K地点でタイムオーバー。ランのスタートから足が全く動かず、途中で1時間寝ても回復しませんでした。今までこんなことはありませんでした。この悔しさは、忘れられないはずが、昨年と同じことを今年もやってしまいました。

宮古島の大会後、筋肉痛がなく体のダメージもなく、普通に走れることがよい悔しい。でも練習をするのが一番なので、毎日朝は、途中の神社に寄り願をかけての10kラン、仕事が終わって、寝る前にローラー台を1時間、やりました。

万全で臨んだ彩湖道満でも、時間内にフィニッシュすることができませんでした。彩湖はランで足が動き、歩かなかったのが希望でした。

大会前日は、キッズのトライアスロンが台風の影響もなく開催されました。試泳してみると、クラゲは漂っていましたが、波もなく、今日が本大会の日だったら間違いなく開催されるのに、今のところ台風接近のため、開催されてもデュアスロンになるか、風が強ければ中止になるらしい、という噂が飛び交いました。

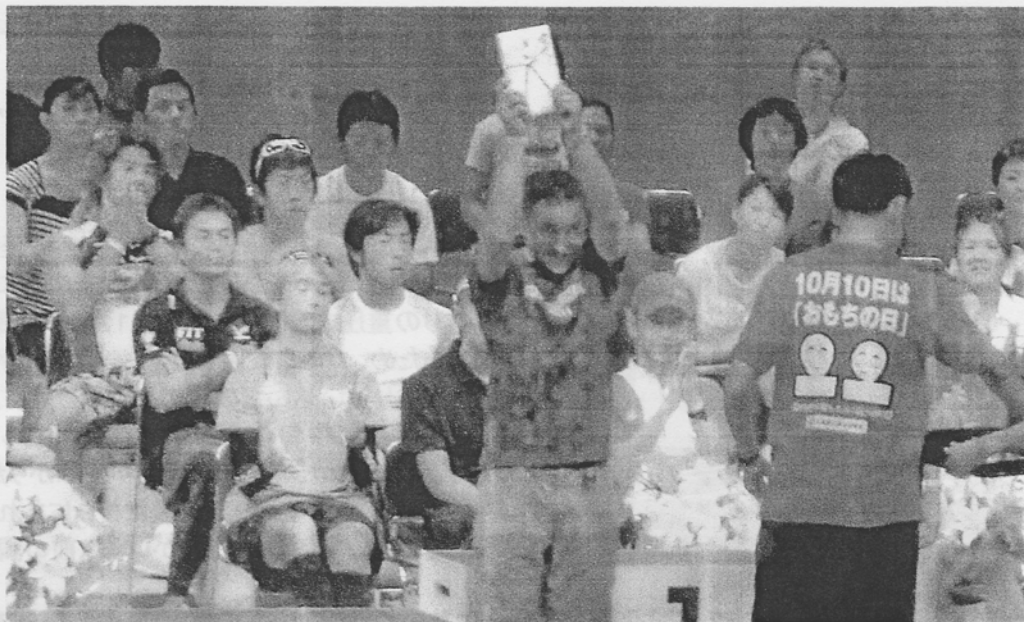
合同練習会

日時	場所	内容
11月13日 (9時)	大井埠頭	10種大会 10時～13時 走る 1000m、両手・片手投げ、立ち幅跳び、立ち三段跳び 幅跳び、二重跳び、一重跳び、PK、バランス、敏捷性
12月11日 (9時)	六郷土手 多摩川緑地グラウンド	360分走 9時30分～15時30分の6時間走 15:30～16:30 入浴 16:30～18:30 忘年会(要予約) 会費 女性 : 3000円 男性 : 4000円
1月8日 (9時30分)	千葉国際屋内プール 京葉線 新習志野駅前 047-451-1555	スイム 10時～13時 中級 4000m 上級 5000m 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バタ50×2、自50×2 キック100×5、プル100×5、100×5、100×5、200×5、500×5 ランチ 13時～
2月12日 (9時30分)	東京千駄ヶ谷 屋内プール 03-5474-2111	スイム 10時～13時 中級 4000m 練習内容同上 ランチ 13時～

～佐渡大会の報告～

城北支部 増野 正樹

	予想	結果
S	0:45	0:47
B	7:15	8:09
R	5:00	5:26
T	13:00	14:23



まずは自己紹介から、トライアスロン暦まだ5年、ATCにお世話になり4年になる49歳、板橋区在住の増野と申します。ATCに入会のきっかけはショートレースに出場していましたが、自走で行ける彩湖道満でミドルの大会があることを知り申し込みました。あの時は初ミドル&暑さで相当辛かった思い出があります。現在は宮古島→ATCカップ→佐渡を基本にトライアスロンを楽しんでおります。すみません自己紹介が長くなりました。

さて本題の佐渡大会のレポートです、今回は台風の影響でフェリーが本当に出るの???から始まりました。仕事の関係で土曜日入りしか出来なかったので予備日がなくフェリーが出なかったらしょうがないと思いながら早朝、新潟に向かいました。しかし途中で車がキレイになるほどの雨が降ったのですが港は静かで何もなかったかの様に乗船できました。

さてレース当日、風はあるものの波は穏やかで自分の中では一番苦手なスイムを1時間30分、何とかバイクを7時間、気合でランを5時間切れれば良しとレース展開を考えていました、会場の張り紙、アナウンスで何とスイムが2キロに短縮???そして20分遅れでスタート???

2キロなら45分位か(結果は0:47:02) そうなると予定より25分早めにあがるな!なんて考えてましたが.....

バイクに移り海岸沿いを1キロ程走った所でレース前にしっかり入れたはずのタイヤの空気が甘いのに気が付き、『何だろう??』でも一応空気を入れて走り出しましたが、またもや段々抜けてきたのでやはりパンクと判断、予備タイヤに入れ替えこれで大丈夫!!!のはずが20分程走るとまた抜けてきてしまい、落ち着いてよく見るとディープリムの為、延長のバルブのつなぎのパッキンが切れ掛かっているではありませんか↓↓。

バイクこの時点で残り約180キロ...ポンベ2本と空気入れは積んでいましたが予備タイヤは取り替えたのでもうありません、もう諦めて20分に1回降りて空気を入れまた走るの繰り返しでした、特に空気が甘くなっている時の下りは超怖かったです。しかし諦めず走った結果、バイク(8:09:35)メンテナンスの大事さが身にしみてわかりました。

この時点で残り6時間30分...バイクで20分に1回ずつ休んだせいか毎年ランのスタートは全く走れないのに今年は走れる!しかもいい感じ!もしかして4時間半位で行けるかも!と思ったけど15キロ地点から失速...途中、菊池弁護士は抜かしましたが超スローペース...キロ7~8分位ではないかと思ひます、ただ安田美沙子は見たかったなあ~(笑)

今年の目標はゴール迄残り7キロ位にある灯籠に明かりが点灯する前に通過する!。でしたが、今年もかなわぬ夢になってしまいました、ていうか灯籠はきれいにかがやき、辺りは真っ暗今年も蛍光たすきを掛け暗闇を一人...寂しかったですがもうすぐ残り5キロのエイドがある!そこまで行けば歩いても間に合うと心に言い聞かせ走り(歩き?)ました、今年は芸能人がいたので応援も多かったです、特に最後のメインストリートは人が凄く応援の方、ほぼ全員とハイタッチしながら走れました。

そして感動のゴール! ラン(5:26:20)そして終わった後のビール!!!最高でした。ただ、スイムが2キロになってしまった事、バイクでのトラブル、ランでの失速、安田美沙子に会えなかった事等々、残念でしたが何とか完走できました(泣)!!!辛かったけどこの瞬間の為に...がんばってきよかったです!!

そして次の日閉会式に出席しました。当然入賞は関係ないのでブースでの買い物、写真、知り合いとの談話等で成績速報が出来るのを待ちました、そして閉会式が始まったので会場へ...いつもの様に表彰が進み、お待ちかね?(笑)のじゃんけん大会!!ちなみに去年のじゃんけん大会でスポンサー賞にてラ・フランス詰め合せ(10000円相当)ゲット致しました。今年もじゃんけんがんばるぞ!と心に誓い「最初はグー...」と始まりあれよあれよと云う間に数人まで勝ち残り、ステージに上がり何と一発で勝ってしまい切り餅1年分をゲットいたしました1000人位はいたと思ひますが去年に引き続き2連覇という事になります。レースで2連覇だったらいいのですが...冒頭の写真はじゃんけん大会の時の勇姿です。

最後に...今回のレースではバイクの整備が行き届いてなかったのがすべてだと思っていますいろいろ勉強し次の大会に生かして生きたいと思ひます。そしてATCに入会して本当に良かったですトライアスロンを長く楽しんでいきたいと思ひますのでよろしくお願ひいたします。

「三連覇」の重圧を撥ね退けました！

(2011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



一昨年の思いも寄らぬ優勝、そして昨年の怪我を克服しての連覇、今年は周りから「三連覇だ！」とハッパをかけられ、ついその気になってしまったが、レース月が近付くにつれかなりの重圧を感じてしまった。12月の西豪州大会からハワイの本戦まで10ヶ月も間があるため、今年も佐渡(B)をレース感を呼び戻すための繋ぎのレースとして設定、7月中のかなり追い込んだ練習のせいか8月に入って腰痛を生じ、バイクとランの練習を10日以上休止、中旬を過ぎ無理して走り込んだところ左足の親指を痛め佐渡では本来の走りが出来なかった。こうなると不安ばかりが募り9月中もそこそこの練習しか出来ず「やるだけのことはやった」という気持ちになれぬままコナ向けに出発、レース前の調整の難しさを改めて痛感(どなたかレース前の調整の妙をご教示下されれば幸いです)。

コナに着いて登録を済ませ出場者リストを入手すると、早速老眼鏡と蛍光ペンで出場者のチェック。日本人出場者はプロを含め46名、問題の高齢者クラスでは、80才以上が4名、75~79才の部は男子8名、女子1名、内日本人は千葉から参加の79才の稲

田氏を筆頭に北海道の富田氏と私の3名、昨年競り合ったブロッケンブロー氏(米)の名は見当たらず。70~74才の部では男子24名、女子3名とかなりの数の老人パワーが参加されており「これは頑張らねば」との思いが強まってきた。

さて当日はスイムは若干うねりがあり、ちょっと泳ぎづらい気がしたが、案の定1時間29分とこれまでで最悪の記録となってしまった。苦手のバイクは滑り出しは気持ちよく走れたものの、HAWIの折り返しに向かう長い長い登りでは例年の横風ではなく真向かいからのきつい風を受け、踏めども踏めども遅々として進まず、メーターはいつ覗いても15キロ以下。そのかわり折り返し後は踏み込まずとも50キロ以上のスピードとなり、昨年いわきでの落車事故を思い出し、DH BARは殆んど使えなかった(レース後に判ったことだが、愛媛から参加の知り合いの女性が風にハンドルを取られて落車、救急車のお世話になるという事故が発生)。

しかし私として思いがけなかったのは7時間33分と遅くはあるものの、ハワイ参戦9回目にして初めてエージでのバイクトップを取れたことであり、数年前までは足の長い欧米人にはバイクだけで1時間以上離されていたのが「とうとう勝てた。練習量はうそをつかない」という思いを強くした。

最後のランではバイクで脚を使い切ってしまったのか昨年より40分も遅く5時間41分もかかってしまった。しかし、エイドステーションでは一瞬立ち止まるものの、それを機に歩いてしまうことなく、只々走り続けることが出来、これも「遅くてもいいから潰れない脚」造りを目指してきた練習の賜物と言えるかも知れない。

ところで、今年のレースに対し私はある目標を持ち頑張ってきたつもりである。それは07年より昨年までの4年間、僅かずつではあるがタイムを上げてきたことから、出来れば今年も昨年を上回るタイムでゴールしたいと思っていた。勿論、気象・海象条件は異なるのでそう旨くはいかないのは承知の上で「それでも何とか」と考えてきた。しかし現実には厳しく、そんな勝手な願いはいつも簡単に破れ、せめて2位を1時間半離してゴールし得たことで善しとせざるを得なかった。でも未だ諦めるつもりはない。そして今、来年の目標として「四連覇」と「2010年の時の記録を上回るタイムでのゴール」を掲げたいと思っている。図々しい夢かも知れぬが、夢は描くだけでも楽しいし励みにもなると思っている。

年度	年齢	グループ順位	スイム	バイク	ラン	TS(2回計)	合計
'07	72才	3位	1-19-27	7-19-27	5-20-26	18-36	14-35-58
'08	73才	5位	1-22-37	7-20-14	5-14-53	18-20	14-16-04
'09	74才	1位	1-19-05	7-18-20	5-07-39	17-43	14-02-47
'10	75才	1位	1-25-52	7-11-29	5-01-56	20-09	13-59-26
'11	76才	1位	1-29-38	7-33-22	5-41-24	15-15	14-59-39

以上

(トピックス①) 80才以上の参戦者は4名。その内3名が完走。トップは昨年の覇者ホルンダー氏(米) 81才(16-45-55) タイムでは勝っても年齢を抜くことは出来ない。やはり最後の夢は最高年齢完走記録を狙うしかない。

(トピックス②) 今年の女性の最高年齢完走者は、アンダーソンさん(米) 76才(16-56-01) 私と同年令、脱帽するのみ。握手してきました。

(トピックス③) 70~74才の部のトップはコスディック・ミロス氏(加) 70才、タイムはなんと(11-45-05)のコースレコード。「すごい」の一語に尽きる。年令が6才離れていて「あー、よかった」と思う。

(トピックス④) レース翌朝、大会本部に結果を見に行くも、昨年迄掲示されていた結果表の掲示がない。質問のところ「インターネットで見てくれ」と。私はその気は不調法なので人に頼んだところ「1位説」と「2位説」あり、1位と2位では大違いなのにアワードパーティに出る直前まで判らずじまい。(パーティの時も結果表は配布されず)

(トピックス⑤) 表彰式の際、カップとともに年度入りの真赤なチャンピオンシャツが貰えるが、今年は登録時に前年度チャンピオンには年度入りの黄色のポロシャツが渡され、カーボパーティ、アワードパーティにはこれを着用して出席されたいとのこと。面映ゆくもあったが、ちょっと得意気に着用していきました。

(最悪のトピックス) 往復ともホノルルでハワイアン航空に乗り継ぎのJAL便でしたが、重量制限は従前同様23kg。ところが今年から縦横高の三辺の合計が「203cm」を越えると15000円の超過料金が徴収されました。バイクショップでメーカーから送られてくるカートンを貰い重量は全く支障なきも、寸法は「224cm」で21cmの超過。係員曰く「もっと小さい箱を使ったらどうですか」だって。メーカーが使うカートンのサイズを計り、それよりも小さい「203cm」と決めたに違いないのに白々しいことよ！でも何故か復路は徴収されませんでした。

(後日談) 帰国して3日目、風呂あがりに鏡をのぞくと胸から首にかけて点々と赤く腫れあがっていた。「若しかしたら」と思い翌朝皮膚科に行くと案の定「帯状疱疹(ヘルペス)」とのこと。2年前は佐渡行きの前日にヘルペスとなり、やむなく応援に回ったが、年を取って疲労がたまると何回でも出る可能性ありと。前回は腹に出たが、今回は胸/首/後頭部とかなり熱を持ち、2週間位は運動禁止の宣告を受けてしまった。私に近い年齢の方々はくれぐれもご用心を！

Ford Ironman World Championship

Kona, Hawaii · October 8th, 2011

【男子トップ10】

Place	Time	Name	Cnt	Cat-Plc	Cat	Swim-Time	Tr1	Bike-Time	Tr2	Run-Time
1	8:03:56	Alexander, Craig	USA	1	MPRO	51:56:00	1:56	4:24:05	1:58	2:44:03
2	8:09:11	Jacobs, Pete	AUS	2	MPRO	51:38:00	1:57	4:31:01	2:07	2:42:29
3	8:11:07	Raelert, Andreas	GER	3	MPRO	51:58:00	2:04	4:26:52	2:27	2:47:48
4	8:12:58	Bockel, Dirk	LUX	4	MPRO	51:44:00	2:01	4:24:17	1:55	2:53:04
5	8:20:12	Bracht, Timo	GER	5	MPRO	53:37:00	1:43	4:35:07	2:22	2:47:26
6	8:21:07	Aigroz, Mike	SWI	6	MPRO	52:31:00	1:42	4:30:43	2:06	2:54:08
7	8:22:15	Tissink, Raynard	RSA	7	MPRO	52:08:00	1:52	4:28:38	3:02	2:56:37
8	8:23:19	Boecherer, Andi	GER	8	MPRO	51:49:00	1:54	4:25:46	2:09	3:01:44
9	8:25:42	McKenzie, Luke	USA	9	MPRO	51:47:00	1:46	4:24:16	2:01	3:05:54
10	8:27:18	Al-Sultan, Faris	ARE	10	MPRO	51:55:00	1:55	4:29:31	2:19	3:01:41

【女子トップ5】

32	8:55:08	Wellington, Chrissie	GBR	1	WPRO	1:01:03	2:05	4:56:53	2:27	2:52:41
33	8:57:57	Carfrae, Mirinda	USA	2	WPRO	57:17:00	1:54	5:04:17	2:22	2:52:09
47	9:03:29	Cave, Leanda	USA	3	WPRO	53:54:00	2:04	4:58:41	2:16	3:06:36
59	9:06:57	Joyce, Rachel	GBR	4	WPRO	53:56:00	2:00	4:58:57	2:11	3:09:55
61	9:07:32	Steffen, Caroline	SWI	5	WPRO	57:15:00	1:54	4:50:26	2:41	3:15:17

【日本人 男子トップ10、女子トップ6、ATCメンバー】

153	9:26:42	西内 洋行	JPN	34	MPRO	53:52:00	2:09	5:14:56	2:55	3:12:52
339	9:49:27	山本 Shinji	JPN	45	M25-29	1:06:45	3:55	5:26:27	3:15	3:09:08
350	9:51:04	田中 Takeshi	JPN	19	M45-49	1:06:21	3:22	5:33:47	2:54	3:04:41
380	9:53:14	川島 Ryuichi	JPN	24	M45-49	1:06:54	3:29	5:17:33	3:26	3:21:54
472	10:00:56	桜井 Ryuta	JPN	117	M35-39	1:11:01	4:28	5:29:47	3:11	3:12:32
513	10:06:48	吉村 Naoto	JPN	42	M45-49	1:22:38	3:11	5:17:44	3:46	3:19:31
533	10:08:39	石倉 恵介	JPN	46	M45-49	1:04:04	2:32	5:29:16	3:27	3:29:22
802	10:36:33	西内 真紀	JPN	25	WPRO	57:18:00	2:01	5:42:43	3:07	3:51:25
917	10:51:00	東海 Kaori	JPN	17	W40-44	1:09:45	4:01	5:42:32	3:36	3:51:07
949	10:54:40	山口 玲央	JPN	178	M35-39	1:23:19	4:25	5:37:18	2:26	3:47:13
1023	11:03:26	白土 太朗	JPN	128	M45-49	1:02:22	3:23	5:47:34	4:55	4:05:14
1157	11:23:42	上原 Toshiko	JPN	44	W35-39	1:05:50	5:28	5:52:31	4:17	4:15:38
1321	11:54:07	矢島 Chieko	JPN	35	W45-49	1:21:43	7:23	6:20:24	5:02	3:59:36
1368	12:09:37	田中 信行	JPN	41	M55-59	1:13:58	3:50	5:47:13	4:27	5:00:10
1531	13:13:58	佐藤 Ryoko	JPN	70	W35-39	1:27:45	4:07	6:42:13	4:47	4:55:07
1626	14:11:18	脇本 Masako	JPN	24	W55-59	1:58:37	9:56	7:04:12	5:42	4:52:54
1684	14:59:39	小島 豊	237	1	M75-79	1:29:38	7:24	7:33:22	7:52	5:41:24

【2012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	24日(土) 25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	18,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治 swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp
5	19日(土) 20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 hmaeda1954@ybb.ne.jp
6	2日(土) 3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 chokopapa@nifty.com
8	18日(土) 19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@ezweb.ne.jp

～【アイアンマン70.3 CENTRAIR 常滑】～

地方支部 宗像 薫

	予想	結果
S	0:20	0:24
B	3:00	3:44
R	2:30	2:50
T	5:55	6:59

昨年までは佐渡Bでシーズンを締めくくっていたが今年は断念した。我が家の愛する小学生二人の運動会が9月第一週で、家族のヒンシュク覚悟で出る勇気は無かった。代替案として常滑を選択した次第である。もちろん、家族をほったらかしにして単独遠征なり。

<前々日>

9月16日は勤務先の人事異動内示があり、自分は異動対象にはならなかったものの送別会があり、最終新幹線で山形を出発した。山形-東京間は3時間を要し東京駅到着は23:00過ぎになる。今回は神田のビジネスホテルに投宿したが熟睡できず。早起きし7:20に東京駅を出発した。台風の影響もあり、雨模様で富士山の顔は見えない。ちょっとがっかり。9:00過ぎに名古屋着。名鉄を乗り継いで中部国際空港駅にたどり着いた。

<前日>

ホテル到着後バイクの組み立て開始。広い会議室で屋外の酷暑・強風を気にすることなく快適な環境であった。その後、協議説明会に参加しエントリー手続き-バイクチェックインで前日の日程終了。少しずつ気持ちが高まってきたが、移動のバスの中から見た海は、激しい白波が立ち、こんな海を泳いだらおぼれてしまうのでは……と心配。でも、心配しても仕方ないと地元のスーパーに立ち寄りガソリン(ビール)を仕入れる。電車の中でロング缶2本も空けてしまった。

<スタート前>

4:00起床。風は微風で逆に暑さを心配。薄暗い中、会場に到着すると、台風の影響アリで、スイム1.9→1.2kmに短縮する旨のアナウンスあり。水温も高いのでスロットを狙う選手は、ウェットスーツ着用不可とのこと。スロットは『関係ねえし』とウェットスーツを着用し、汗だくになって緊張していた。



<SWIM>

1.2kmに短縮になったことでいかに体力温存できるか、「文系」の私の頭で計算してみたところで答えは出ない。行き当たりばったりの人生でここまで生きてこれたので、まずは、生きて帰ってこようと守りに入った……とか思いながら、第6ウェーブでスタート。フローティングスタートは初めてだったがなんてことは無かった。それよりも、ウェーブスタートってバトルが無いので快適。透明度は限りなくゼロ。漁港内なので、海底に色んなものが沈んでいるだろうけど想像したくない。バトル波の影響に苦しめられることなく、スイムフィニッシュ:0:24:06(518位) おっそい。(1.2km目標0:20:00)

<BIKE>

スイム短縮で体力をバイクに注入と思いながらスタートしたが、カーブ・アップダウンの連続で、私の稚拙なテクニックではDHポジションをとる暇も無い。田園風景をゆっくり楽しむ余裕も無く、カーブをまっすぐ突っ込んでしまわないように、減速…減速…減速、気疲れしてしまった。残り5kmあたりで、第1ウェーブでスタートした元ヤクルトスワローズ監督の古田敦也氏をパス!ふくらはぎが「ししゃも」でカッコイイ。最後の急坂を登りきりバイクフィニッシュ。3:44:49(610位) おっそい!(目標3:00:00)

<RUN>

更衣室で着替えていると古田氏が登場。皆の拍手で迎えられ、「坂が多すぎや!」と。古田氏の肉体美(古田氏のフルち〇!!!!)を眺めながらお先にランスタート。気温は30℃をはるかに超えている。エイドごとに水をかぶり、コーラを飲み、途中で熱中症(?)で倒れた応援のご婦人の救急搬送に遭遇し、日陰のないコースを黙々と進んだ。エイドのボランティアの奥様方は、目の前の私より、もうすぐ来る古田氏に気もそぞろ(携帯で連絡入っているみたい……)。少しさびしい。俺も応援してっ……

途中でフィニッシュ地点の横を通り、大音響のサウンドを耳にしながら「俺も戻ってくるぜい」と思いながらも足は既に休戦モード。沿道の応援に励まされながらトボトボと進んで終盤へ。ゴール前で7時間を越えてしまうう〜とダッシュしたら、不細工な顔の写真を撮られた。タイム:2:50:59(700位) おっせえ〜(目標2:30:00)

<総括>トータル6:59:54(673位)おっせえ〜。(目標:5:55:00)

今回のレースで……俺の実力ではハーフアイアンマンが限界。ロングディスタンスはもうムリという感じた。今回もゴール後に吐き気が襲ってきて、アワードパーティーでもご馳走を食すことなく、ホテルにとんぼ返り。でもビールはたらふく飲んで熟睡。ガソリンだから。

<翌日>

早起きしてバイクを梱包し、朝食を2回食べて名古屋に向かった。10年ぶりに会う友人と昼食。ひつまぶし→きしめん→みそかつ…と「はしご」して、昼食だけで一日分のカロリーを摂取。14:00過ぎに帰途についた。東海道新幹線→山形新幹線の車中は爆睡。大量の洗濯物と、不快・不審な腐敗臭を発するシューズをお土産に帰宅。さてと……まずは洗濯か……もちろん自分で。

