

# 全日本トライアスロンクラブ会報

2012年5月号

ATC-HP : <http://atc-triathlon.com/html/> E-Mail : [swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp](mailto: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



トップランナー、アントン選手  
初出場で初優勝 !!

## ☆ 第28回宮古島トライアスロン大会 ☆

宮古島大会から合格通知が届いてから、4ヶ月待ってやっとこの日を迎えた選手たちは、この憧れの大会でシーズンの開幕を迎えた。金曜日の昼頃には会員達は次々と宮古空港に着いた。宿泊ホテルで早速バイクの組立てをして、体育館へ向かい選手登録を済ませた。今年は輸送途中でのバイクの不具合はなかった。

開会式パーティが大会2日前なので、参加者達は地元のオリオンビールを大いに飲み、島の名物料理、ソーキそば、パスタ、巨大大会ケーキをお腹いっぱい食べていた。

土曜日は写真撮影の新聞社の取材に参加したあとに、バイクで来間島に渡り、対岸からスイム会場の前浜ビーチを眺めた。昨年の白波の立っていた海と違い、今年はとても穏やかな顔をしていた。再び橋を渡り東急リゾートへ行きスイム会場を試泳した。昨年の冷たい海水の20℃と違い、水に入った選手たちは「あ〜温かい」と声を出した。水温は24℃あった。300メートル程沖の浮玉迄泳いだ初参加者達は水の透明さ、海底の白い砂、時おり見える小魚の群れなどを見て歓声をあげていた。

試泳のあと、シャングリラにて昼食バイキングを食べて、バイクを預託して宿舎に帰り早寝をして翌日を待った。

当日の朝3時に起床して朝食を取り、4時半過ぎのシャトルバスで会場に移動した。会場に到着した選手達は夜明け前で暗いバイクラックエリアでボトルの補充、空気圧の確認、空気入れなどを行っていた。6時を過ぎると白い砂浜がウエットスーツを着た黒い軍団に占領されていった。7時のホーンとともに3キロメートル先のゴールへと泳ぎ出して行った。600メートル先を緩やかに右折して、1250メートルの直線コースになる。

今年はこちらが向かい潮になると事前に案内書に書かれていた。さらに鋭角に右折して1150メートルを泳ぎゴールを目指す。(この折り返し後は追い潮になる)

スイムを終えた会員たちのタイムは例年とほぼ同じで、2~3分遅い人達、変わらない人達、1~2分速い人達でマチマチの結果となっていた。会員達はあまり潮の影響は受けなかったと話していた。

スイムトップはウクライナから初参加のアントン選手で、スイムゴール地点の砂浜では西内選手がタッチの差で上陸したが、ビーチのダッシュでスイムパート1位を獲った。

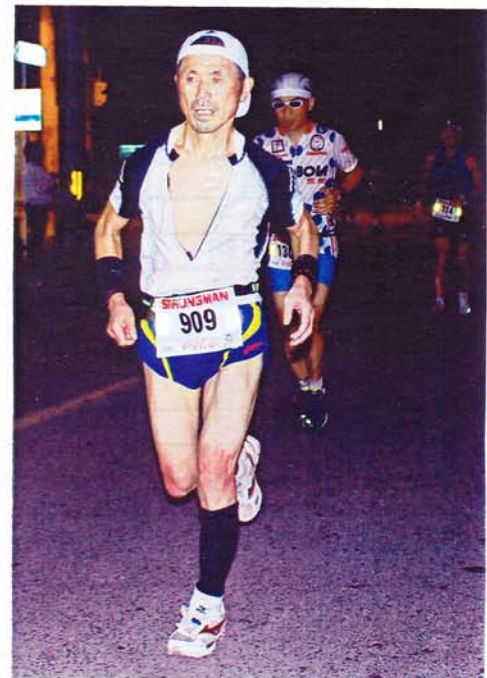
例年バイクは外国人選手が速いので、そのままトップを確保していった。バイクゴールで2位に8分の差をつけた。

亜熱帯特有の蒸し暑さが外国人選手の体力を奪い、ランで失速して日本人選手達に逆転される光景が例年見られる。ラントップを走るアントン選手もエイドで水・水と叫び、水を頭からかぶり、ついには氷水の入ったポリバケツの中に上半身を埋めている映像が宮古テレビから流れていた。この様子から失速して逆転されると想像できた。

トップを追う日本人選手達もランでは暑さに苦しめられていて伸びず、3時間を切れず10分を切った選手も2名だけだった。アントン選手はランパートで17位で上位ランナーに20分の差をつめられながらも、スイム・バイクの貯金が大きく2位に6分の差を保ったまま市内に入り、残り3キロ地点でもその差は縮まらなかった。午後3時6分にゴールの花火が打ち上がった。女子も初参加のドイツのビート選手が同じドイツのベルナー選手に30分の大差をつけて初優勝した。

日本人トップは6分遅れの総合2位で西内洋行選手が、3位は1分遅れで平松弘道選手が入った。その後も1分程の間隔でトップ10がゴールして行った。その頃、会員の殆どは空港付近で暑さと戦っていた。会員達の結果は例年数名の棄権者ですが、今年は多く7名が暑さ、脱水、オーバーペース等でゴールテープを切ることが出来なかった。(完走率も昨年の90.1%やその前の86.0%、91.3%、94.3%、90.13%、93.51%で、22回大会の82.1%以来の83.7%と低い数字になった)

参加した会員達はそれぞれの距離、タイムで宮古島大会を楽しんだ。体調不良等で棄権した会員達も表彰式のパーティには元気な顔を見せていた。(レースの様子は個人の感想文参照)



ラストランナー、須貝恵吉選手  
あと1km、残り時間7分45秒!

## ☆ 第17回100kmバイク記録会 ☆

締め切り前に定員に達しましたが、リピーターの銀行振込み日切が1週間遅れの5月17日になります。若干名の参加は可能です。希望者は必ず期日までに手続きをして下さい。また、予定が不確実な会員の為に当日参加枠があります。(参加費は当日枠費)今年の1月に郵送してあるATC主催大会要領を参照。

ロングのメイン大会を始め各地の大会も希望者が増えて、先着順や抽選になり参加自体が難しい状況が続いています。申込みの日時を把握して申し込みをして下さい。

# 第28回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:曇後晴, 気温:23.5°C(スタート) :26.6°C(最高), 湿度:79%, 水温:23.6°C, 風:西南西 3.5m  
 出場者: 1,470名 完走者: 1,231名 完走率: 83.7% 2012年4月15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	Blokhin Anton	ウクライナ	25	8:06:54	0:37:48	4:04:56	3:24:10		
2	西内洋行	兵庫県	36	8:12:50	0:38:03	4:16:10	3:18:37		
3	平松弘道	神奈川県	31	8:13:38	0:40:47	4:16:43	3:16:08		
4	Oh YoungHwan	韓国	32	8:13:52	0:45:47	4:14:44	3:13:21		
5	I rie Andrew	カナダ	34	8:14:18	0:40:39	4:13:35	3:20:04		
6	菅沼伸哉	沖縄県	29	8:14:46	0:44:44	4:14:24	3:15:38		
7	Hola Tim	アメリカ	37	8:15:46	0:39:03	4:13:18	3:23:25		
8	山本真二	沖縄県	30	8:16:32	0:45:03	4:24:21	3:07:08		
9	谷新吾	愛知県	44	8:17:59	0:49:14	4:14:11	3:14:34		
10	益田大貴	神奈川県	32	8:25:03	0:43:07	4:13:49	3:28:07		
11	Park ByungHoon	韓国	39	8:28:33	0:49:22	4:00:52	3:38:19		1
12	松田薫	大阪府	41	8:30:50	0:46:03	4:15:13	3:29:34		1
14	藤原拓	東京都	25	8:31:19	0:50:31	4:29:08	3:11:40		1
15	松丸真幸	茨城県	37	8:32:14	0:42:56	4:13:20	3:35:58		2
17	藤原裕司	937	48	8:33:29	0:49:02	4:20:41	3:23:46		1
19	Goertz Beate	ドイツ	43	8:34:31	0:48:54	4:16:12	3:29:25	1	
20	小林博幸	千葉県	31	8:42:58	0:55:11	4:44:04	3:03:43		1
22	原田和範	滋賀県	20	8:43:52	0:47:49	4:22:58	3:33:05		1
29	新木武司	埼玉県	50	8:57:35	0:53:36	4:32:13	3:31:46		1
33	山口孝治	980	34	9:00:31	0:43:09	4:36:25	3:40:57		4
35	Walter Verena	ドイツ	30	9:01:42	0:45:41	4:28:30	3:47:31	2	
49	松丸浩巳	茨城県	39	9:13:23	0:49:05	4:32:10	3:52:08	3	
53	辻谷明久 28回	埼玉県	50	9:16:50	1:01:20	4:33:33	3:41:57		4
54	熊谷洋一	東京都	42	9:17:22	0:55:01	4:38:38	3:43:43		7
67	河上擁一	神奈川県	38	9:23:27	0:56:29	4:48:43	3:38:15		13
72	小川浩	東京都	42	9:27:22	0:56:13	4:36:41	3:54:28		12
81	中村隆太	神奈川県	47	9:29:16	0:53:02	4:39:37	3:56:37		10
88	野口泰	547	42	9:32:40	0:55:37	4:26:38	4:10:25		17
91	本村俊貴	宮古島市	20	9:33:46	0:52:48	4:38:36	4:02:22		6
129	八尾彰一	兵庫県	49	9:51:39	0:47:05	4:36:19	4:28:15		20
143	中川貴之	882	36	9:56:17	1:02:10	4:50:46	4:03:21		21
147	菅正治	886	40	9:57:05	0:47:51	5:04:00	4:05:14		38
150	千歳公子	京都府	30	9:57:28	0:49:13	5:23:46	3:44:29	11	1
152	堀野正明	石川県	61	9:57:55	0:55:48	4:49:45	4:12:22		1
154	内田英良	938	46	9:59:27	1:00:55	5:01:03	3:57:29		24
157	鈴木まさみ	福島県	36	10:02:35	0:54:28	5:01:03	4:07:04	12	1
165	西口悦子	大阪府	44	10:03:55	0:57:37	5:06:32	3:59:46	13	1
184	吉村光俊	広島県	57	10:10:47	0:54:26	4:49:12	4:27:09		1
194	高橋夏美	東京都	21	10:14:19	0:55:25	5:09:20	4:09:34	15	1
206	清本直	東京都	52	10:17:22	0:49:03	4:55:29	4:32:50		16
246	太田麻衣子	千葉県	27	10:32:39	0:43:03	4:52:14	4:57:22	18	1
249	Ward Trevor	スウェーデン	49	10:32:57	1:00:30	5:03:38	4:28:49		46
287	日下正章	365	55	10:42:27	1:02:54	5:05:07	4:34:26		3
317	鷲田覚	神奈川県	45	10:49:46	0:51:31	4:45:47	5:12:28		61
328	原美奈子	愛知県	51	10:52:21	1:01:48	5:40:28	4:10:05	26	1
359	DELATTE YUKI O	沖縄県	48	10:56:39	1:06:20	5:37:28	4:12:51	27	1
366	野口佳子	548	41	10:58:02	0:58:52	4:58:08	5:01:02	29	3
390	川野裕次	760	43	11:03:16	1:07:01	5:16:10	4:40:05		91
411	小林俊洋	891	44	11:09:24	0:59:50	5:22:08	4:47:26		94
444	村上武	東京都	39	11:19:29	1:00:51	5:13:42	5:04:56		68
494	小泉充司	東京都	35	11:31:58	1:03:36	5:50:52	4:37:30		76
501	柴田小百合	466	47	11:33:57	0:57:45	5:44:00	4:52:12	40	5
514	森岡秀文	埼玉県	44	11:36:01	0:58:23	5:36:58	5:00:40		118
517	山下健司	東京都	28	11:36:32	0:56:10	4:57:28	5:42:54		22
521	豊田徹	922	45	11:37:01	0:55:39	5:14:42	5:26:40		96

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	イン 順位
540	森水豊	神奈川県	44	11:40:34	0:58:18	5:03:24	5:38:52		123
583	田中利尚	465	30	11:48:11	0:57:54	5:45:05	5:05:12		62
585	賀持隆一	876	47	11:48:29	1:00:53	5:56:29	4:51:07		115
607	岡本琢郎	東京都	49	11:53:26	1:16:15	5:54:05	4:43:06		117
611	城本徳満 28回	大阪府	58	11:53:59	0:48:56	5:45:28	5:19:35		24
665	片岡宏介 28回	福岡県	54	12:02:00	1:06:22	5:54:29	5:01:09		65
687	角香織	東京都	51	12:06:49	1:03:44	5:48:34	5:14:31	52	3
765	古川益三	222	61	12:21:42	0:54:31	5:45:08	5:42:03		36
808	林優子	香川県	55	12:27:17	1:03:28	5:59:26	5:24:23	72	1
812	山倉紀子	東京都	48	12:27:51	0:58:30	6:01:42	5:27:39	73	10
871	羽入明	030	61	12:37:04	0:54:58	5:39:30	6:02:36		40
875	日下久美枝	366	55	12:38:06	1:09:11	5:51:42	5:37:13	77	2
907	古代眞琴	東京都	57	12:45:06	1:04:39	5:54:11	5:46:16		49
989	清水眞澄	037	59	12:59:18	1:00:50	6:43:47	5:14:41		59
1017	田中信行	愛知県	58	13:04:31	0:52:46	5:07:43	7:04:02		62
1035	田中恭子	福井県	65	13:07:18	1:18:57	6:39:09	5:09:12	101	1
1144	原修二	138	58	13:22:14	1:00:31	6:04:56	6:16:47		77
1163	清水眞由美	913	51	13:24:31	1:02:31	6:18:52	6:03:08	118	22
1224	須貝恵吉	972	65	13:30:00	1:10:53	6:13:51	6:05:16		70
DNF	河原勇人	東京都	34		0:40:50	4:24:20	リタイア 26km		
DNF	奥田周年	978	46		1:15:17	6:23:28	リタイア 30km		
DNF	恩田治枝	031	53		1:10:56	6:21:02	リタイア 41.5km		
DNF	上村昇	370	44		1:07:21	6:23:48	リタイア 30km		
DNF	西澤貴司	017	41		0:59:42	5:54:30	リタイア 21km		
DNF	吉田幸代	013	45		1:03:51	6:59:59	リタイア 0km		
DNF	佐藤吉光	新潟県	54		1:12:06	6:24:02	リタイア 30km		
DNF	デンジャラスノッチ	東京都	46		1:24:21				
DNF	吉田修	176	46		リタイア 1750m				
DNS	川崎 潔	907	58						



ALL JAPAN TRIATHLON MIYAKOJIMA  
第28回 全日本トライアスロン宮古島大会 2012. 4. 1

スタート10分前!!

## ～ 宮古島大会感想 ～

地方支部（那須塩原市） 藤原 裕司

	予想	結果
S	0:50	0:49
B	4:20	4:20
R	3:10	3:23
T	8:20	8:33



タイムも順位も過去最低を更新した今年の宮古島大会のことは早く忘れてしまいたいです。昨年トップ10を外したので今年は招待していただけないということで、飛行機と宿を青木さんをお願いしました。ニュー丸勝には1989年に初めて出たときに泊まっていますが、記憶がほとんどありません。そのときはレースの朝、起きるのが遅くて、食堂で朝食を食べる時間がなく、買っておいたりんごをバスの中で食べてスタートしたのを覚えています。

レース用をお願いしていたバイクが間に合わないという連絡が4月2日にあり、代わりのバイクを4日に送っていただき、5日に1回だけ乗って6日には宅配で送りました。車輪が2つついていてブレーキがついていればなんとかなると思っていましたが、ダメでした。パンクはするし、もうダメダメな気分でした。

去年の3月4月に比べると落ち着いて練習できたので、去年よりはましなレースができるはずだと思っていましたが、気持ちが乗らないとダメです。バイクの100キロ過ぎからは戦意喪失状態でダラダラやっていました。

冷静に考えると、精神的に余裕がなく、しっかりと準備できていなくて、当然の結果だったと思います。

強烈に悔しいという刺激が入ったので、根本的に見直さないといけないと思っています。

この先のことはわかりませんが、心を入れ換えて相当頑張らないといけません。

## ～ 第28回 宮古島トライアスロン大会に参加して ～

地方支部（鹿嶋市） 山口 孝治

	予想	結果
S	0:40	0:43
B	4:45	4:36
R	4:00	3:40
T	9:25	9:00



昨シーズンが終わり、不完全燃焼で終わってしまったから今年こそはいいシーズンにしたいと意気込んでいたところ、この宮古島大会に出場しようと決めました。練習不足と初めての出場大会ということで、かっでもわからず不安でしたが、一緒に行った友達と彼女に勇気をもらい、大会を楽しもうという気持ちになりました。

スイムスタート地点では気持ちの弱さが出たのか、2列目からスタート。飛び出たかったが、前の人に阻まれバトルが続きましたが、なんとか乗り越え第二グループあたりに追いつきましたが、最後のブイを通過するまでバトルでした。

スイムをあげり、バイクにトランジット。一週間まえのデュアスロンでは体調が悪く、前半から飛ばし後半バテバテになってしまった事もあり、前半60キロまでマイペースで行く事を決めていました。後ろからきた集団にも普段なら付いていきますが、今回はマイペースで走っていました。そうすると、気になるのが景色です。めったにくる事が出来ない沖縄なので、サトウキビ畑や橋から見る青い海には見とれてしまいました。凄く気持ちよかったです。風もほとんどなく、坂道も佐渡のようにきつくなく気持ちよく走ることが出来ました。その為、スイムは18位で上がりましたが、バイクで35位くらいまで落ちました。

しかし、予想以上に抜かれなかったのが、これはランで辛い戦いになるかな？と思いましたが、意外にも足が軽い。初めは気持ちよく飛ばしていました。これは調子が良いぞと思い、次つきと人を抜いていましたが、10キロ地点でやはりきた、ガクンとペースが落ちて歩きそうになる。でもまた少ししたら調子が良くなる。その繰り返しでした。つらいなか、宮古島の人たちの応援、エイドの人たちの応援がうれしくて、ありがたく思い、暑い中ありがとうございますと、お礼を言うと最後までがんばれと、気ももらいました。

また、この日は茨城の霞ヶ浦でマラソン大会が開催されており、一緒に練習している鹿嶋鉄人会の仲間が出場していて、自分の宮古島大会出場を喜んでくれました。その皆も違う場所でもがいてる、自分もがんばるぞと最後の力を振り絞りました。ラストの5キロは坂できつかったですが皆の顔を思いだしゴールまで歩かずに走りきることが出来ました。

今回は仕事で辛いことがあり、まとまった練習もできなかった中でのレースだったのでかなり不安でしたが、ゴール出来たこと、最後まで諦めなかった事でまた成長できたと思います。これも、一緒に練習している鹿嶋鉄人会の皆、会社の皆のおかげだと感謝したいです。

今シーズンは、毎年目標にしている日本選手権への出場を果たしたいと思います。まだまだシーズンこれからなので体調を崩さないように日々努力していきたいです。

# ～ 『第28回宮古島トライアスロン』に参加をして思う事 ～

埼玉県 辻谷 明久

	予想	結果
S	1:00	1:01
B	4:40	4:33
R	3:30	3:41
T	9:10	9:16

今年も『第28回宮古島トライアスロン』に参加をして思う事は、トライアスロンは毎年『大勢の方々に感謝の気持ちが増して行く事ですね!』  
宮古島でトライアスロンが開催される事に『感謝!』、第1回から参加をさせて頂いている大会の関係者やボランティアに『感謝!』、続けて行く事に理解をしてくれる家族に『感謝!』、自分を支えてくれる仲間やライバルに『感謝!』  
そして…今年の大会は4月15日に、50歳のバースデーレースである事に『感謝です!』

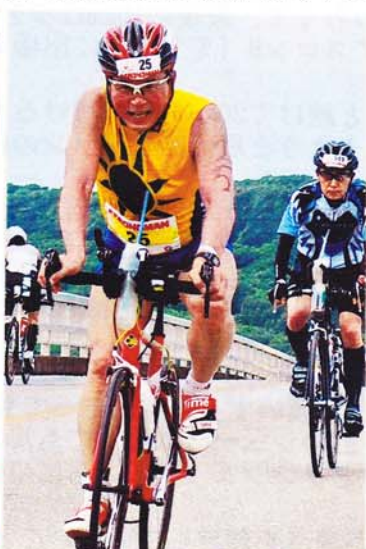


トライアスロンを初めて30年目になる大会で『進化をしたい!』を、胸に秘めて望んだ宮古島大会です。  
トレーニングも長年続ければ、工夫が上手く成り『何時までも成長や進化する事は出来るんだと心掛けています!』  
長年続けているとピークを境に『衰える事の常識を打ち破りたい!』と  
思っ、今年の大に望んでいました。  
人生半世紀の50歳でバースデーレースは、『心に残る思いで深い大会にしたい!』だったら…自分に何が?…何れだけ?…何処まで?…『出来るんだろう〜』と、チャレンジ旺盛に果敢に挑んだ結果!おおーなんと、28年間の連続完走の中で『最高順位53位、ベストタイム更新で9時16分50秒』の自己新記録を50歳誕生日に出す事が出来ました♪  
一夜が明けて思い帰ると、50歳の誕生日に『宮古島トライアスロン』で1日楽しめた事は半世紀の中で『人生最高の日になりました♪』(自己記録の更新も達成)  
これも全ての方々に『感謝!感謝!』です♪感謝の気持ち一杯の大会でした。

これからも、トライアスロンや各大会の設営と運営をより良い大会作りを心掛けて、頑張って行きますので、皆さん1年間『宜しくお願いします。』  
まだまだ成長と進化をして、連続完走を更新しますので『こちらも期待を、宜しくお願いします。』



辻谷選手のもう1つの顔!!



28回連続の城市選手!!



見知り美男子、古代真琴選手!!



振り33余裕なしの西澤貴司選手!!



	予想	結果
S	1:00	1:00
B	5:00	5:13
R	5:30	5:04
T	11:30	11:19



会社のメールボックスに「おめでとうございます！」というメールが届いたのはクリスマスイブ/2011年最後の会社日だった。宮古島トライアスロンの出場権が当たったという通知メールが届いたのだが、その時はなんの事だか完全に忘れてしまっていた。。。宮古島トライアスロンなんか申し込んだんだっけ?? そうですね。。。西台のジムでみなさんが、「宮古島トライアスロンいいよー!」「きれいで。宮古島の人って本当に応援してくれるし!」とか話を聞かされ、みんな「申し込むー。」と言っていたので、なんとなく会社で、仕事の切れ目にヒマだからつつい申し込んでしまったヤツだ。。。

しかしまさか当選するとは。。。宮古島トライアスロンはSWIM 3km, BIKE 155km, RUN 42.2kmのトライアスロンロングにカテゴリーされる過酷なレース。もちろん、そんな距離を走ったことはない。

その日の帰り道である。チャリ通勤をしているので、格安で買った愛車、「ミドリ安全号(グリーンでなかなかキレイな色をしている)」を漕いで帰る。いつも通りルンルン気分で漕いでいると、信号手前でタクシーのドアが突然開いて、ドアに引っかかって転んでしまう。。。ドテッ。。。痛ッ!

ちょっとそのまま動かなかつたら、死んだと勘違いした優しい方が救急車を呼んで、パトカーも3台集結してとんだ大事になってしまった。チャリは、チェーンが外れてハンドルとかクルッと曲がっている(ハンドルはネジ締め忘れだったかも。。。)翌日クリスマスの日近所のロードバイク屋さんに「ミドリ安全号」を持っていった。すると店主がいきなり、「あれ!これフレームにヒビ入っちゃってるよ!」と喋りいきなり62万円と書いた見積書を作る!

まじですか!

ということで、保険金で買ったのは、CERVELO R3と超軽量ホイールのCAMPAGNOLO BORA ONE! 意図せずレースに出ても恥ずかしくないバリバリのレースマシンが我が家に来てしまった。。。

年が明けて、2012年、今年はランが速くなりたいと思った。ランを何とかしなければならぬのだ。ボクはフルマラソンを走った事が2回しかない。。。しかも2回ともつらくて、最後の10kmは歩きながら二度とこんな事しないと心に誓ったくらい走力はない。2011年の佐渡トライアスロンB(ミドル)に出場した時も、ランがつらくてリタイアしたのだ。

2012年正月から、いきなりランの練習をした。1日、2日と続けて20km走り、行けるハーフマラソンにはエントリーしてみた。しかし、3日にはやっぱりもっと素直に生きようと思い直し、ランの練習は諦める。苦手なのは苦手なのだ。得意なスポーツはヨガ。

それから、仕事が忙しくなってしまう、練習もせず、寒いのでチャリ通すらせず、とうとうのこり1ヶ月になってしまった。宮古島トライアスロンには、宿の予約から、飛行機から一人で手配するといろいろと大変である。手配できなくてリタイアという手もあったのだが、増野さんが色々手配してくれてしまい、ATCトライアスロンクラブで宮古島に行く事になってしまった。。。ここで、「いやー、飛行機とれなくて行けなかった」という言い訳が消滅。。。

練習は苦手なボクも、トライアスロンの買い物は結構好きである。今回はランシューズを新調することにしたら。専門店に行って「歩きやすいランシューズください」とお願いする。半分走っても、半分歩けば、歩く時間の方が長くなるからね。で、新調したのが、ADIDAS MANA! このシューズはとっても歩きやすい!

さらに走りやすい! ということで、本番前にレースバイクとランシューズ、さらにATCのレースサポートが手に入ってしまった。

宮古島の太陽は熱かった。空港に降り立った途端、自分が暑さを想定していないことに気がつく。まさか夏だとは思わなかった。レース用に持ってきたウィンドブレーカーとモンベル・スーパーメリノウールはとりあえず要らなくなった。というかバッグにつめてきた長袖は全部いらぬ。。。

レース前々日、前日と同室の猛者の方々は、バカンスに来たようにビールを飲んでいるので、トライアスロンに来た事すら忘れそうになる。というか、同室のみなさんは本当にレースに出る人達なのか不安になる。。。どうやら、宮古島には伝統的に「お通り」というのがあって、相当楽しいらしい。

朝は苦手なので、早朝から始まるレースは大抵ぼーっとしてレースが始まる。今回もそんな感じでスタートする。。。なかなか、わんさか泳いでいる人たちの中に入って行く気がしない。とりあえず、ぷかぷか浮いてみことから始める。やはり、宮古島の海はキレイで感動すら覚える。どうせビリ付近だし、特に速く泳いだり追い抜こうという気はさらさらないので、たまにすぐ横に来てワシャワシャ泳ぐ人がいるので、コースロープの外に出てみる。こっちは平和で泳ぎやすい。ちょっとコースロープ引っ張って泳いじったり イッヒッヒ。(´\_`)

バイクは一応得意分野だけど、回さない踏み込まないを心がける。何てったって練習してませんから! それよりもバイクでは補給を頑張る。POWER GUMI, POWER GEL, POWER BARと色々読んで買って来た補給食を次々と食べる! 全て食べきったので梅チューブ(100均で買った)も食べる! 梅チューブ食べたあたりから不思議と元気になってくる。おにぎりを食べた辺りでは、いくらでもスピードを出せるような気がしてくる! やはり、ロングでは固形物は全然違う! というか、あの、POWER GELとかは実際には全然吸収されてないじゃないか? 効果あるのかよくわからぬ。気持ちがいいので最後の橋だけは思いっきり回してみる。バテてる人の横スパーって抜いて行くのって気持ちいいのね。ガーッハッハ!

楽しかったバイクは終わり、ランになってしまった。。。もう結構疲れているのでリタイアするまで下を向いてひたすらトボトボ行くしかない。周りのアスリートの方々は、軽快にタッタタッタって走りぬける。到底そんなマネはできないので、その半分くらいのスピードでトボトボ行く。しかし、段々と同じくらいのスローペースの人もちらほらと。同じくらいのペースの方に声をかけてみる。ハタチ過ぎから20年近くトライアスロンをしているという木下さんという方と一緒に走ることができた。木下さん曰くいろんなトライアスロンの中でも宮古島トライアスロンが一番いいそうだ。

確かにシーサーみたいな顔したおじい達が楽しそうに声かけてくれるし、中学生くらいの女の子達は「オリオンビールッ！」って歌を歌って飛び跳ねている。東京で中学生にビールの歌なんか歌わせたら激しく糾弾され辞職に追い込まれるだろう。

ランは折り返しあたりでリタイアすると思っていたのだが、急にそうはいかない事情ができてしまう。お腹が痛くなってしまい、「お腹いたいなー」と木下さんに言ったら「あっ、オレ薬あるよ」と、ストップと正露丸をくれた。ありがたすぎる。それで、一時は収まったのだが、15km地点くらいでまた痛くなってしまった。。。仕方がないので「ボク、トイレ行くんで先行ってください」と言ってトイレに。ゆっくり2nd roundを終えてから外へでると、腹痛の友、木下さんが。。。待っていてくれちゃったのだ！「スッキリしました？」「ハイ」

ということで、急遽42.2kmを走らなければならなくなってしまった。こうなった以上、「もういいです」とは言えない。。。木下さんはトライアスロン歴が長いのだが、今回は練習不足なので飛ばせないとのことだった。しかし、25kmを過ぎたあたりからだんだんペースが速くなってくる。。。しかも上り坂で。。。もともと実力がボクとは違うのだ。さらに木下さんは昔トライアスロンに出た時に一緒に走ったハタチくらいの若者に「トライアスロンは最後まで歩いちゃいけない」と言われて衝撃をうけたそうで、絶対に歩かないのだそうだ。。。30kmを過ぎるとさらにスピードを上げ、ドンドン追い抜く。「もういいです」とは言えない。。。

結局一度も歩くことなくゴールしてしまった。。。あれまー。

自力では絶対完走できなかったな。11時間19分！

木下さん！増野さん、ATCのみなさま、レースバイクを恵んでくれたタクシー会社の方、自転車屋の店主、ADADAS MANAを勧めてくれた店員さん、ありがとうございます！宮古島トライアスロンと一つでも楽しかったです！来年も出たい！

## ～ いつもやさしい宮古島 ～

城南支部 原 修二

5年ぶりのレースでした。50代後半で5年のブランクがあって、復帰戦がいきなりロングというのはちょっと無謀だったかもしれません。半年ちょっとかけてトレーニングして臨みましたが、その程度で5年前のパフォーマンスが戻ってくるわけもなく、レースでは蒸し暑さと、短くなった制限時間のおかげで、初めて時計を気にしながら必死に走り、8分前になんとかゴールという結果になりました。

それでも宮古島はいつもどおりやさしく迎えてくれました。島の人たちは相変わらず陽気で親切。無邪気に応援を楽しむ姿を見ていると、自分がこの10年間、仕事の忙しさや体調不良で、好きなトライアスロンが思うようにできず苦しんできたことなどが、まるで楽しい思い出のように感じられます。

顔見知りのアスリートにも、私同様久しぶりにレース復帰した人、ずっと出続けている人、レースはやめてもオフィシャルスタッフとして参加している人など色々な人がいますが、彼らと再会し、それぞれの生き様やトライアスロンとの付き合い方に触れることができたのも幸せな経験でした。

トライアスロンというのは時間も労力もお金も必要なスポーツですから、続けるのは簡単ではありませんが、アマチュアはトップ選手のように「引退」とか「復帰戦」などとあまり大げさに考えず、レースに出られなくても可能な範囲でフィットネスを維持し、出られるタイミングが来たら気楽に参加すればいいのだなど、改めて思いました。



今回、久しぶりの宮古島を楽しめたことで、これからはもう少し楽な気持ちでトライアスロンを続けることができそうです。



誰か〜れ？ 答えは141°ジ!!!



大昔の麻生選手と古代真琴選手  
-7-



レンズの先は？ 2年後の30回大会に  
定年Eに2年、参加E企画、完走は五輪

# ～ 宮古島トライアスロン参戦記: 順位を競った初めての試合 ～

城東支部 日下 正章

	予想	結果
S	1:00	1:02
B	4:50	5:05
R	4:10	4:34
T	10:00	10:42



今回の宮古島トライアスロンは来年の出場権（エイジ三位以内）を狙っての参戦。そのための体作り、トレーニング、体調不良や過去に経験したバイクトラブルに対する準備をしっかりとってきたつもりなので気持ちに余裕を持ってスタート出来た。

苦手なスイムは無難に終了し得意なバイクに移り順調に追い上げる展開。しかし、15km付近で突然左足のバイクシューズが壊れるトラブル。停車して調べるとクリートがバイクシューズから取れてペダルにくっついたまま。トラブルを避ける準備は万全だったはずなのに想定外のトラブルに遭遇しプチパニック。足で蹴っても手で引っ張ってみてもクリートは外れない。近くにバイクメカニックもいない。こんな事で諦める訳にいかないで、気を取り直し腰を据えて修理する事にする。その場に座り込み落ち着いてアーレンキーをクリートとペダルの隙間に入れこじってみる。試行錯誤であちこちこじってどうにかクリートが外れた。取れたクリートを見ると固定する三つのネジのうち二つは無くなっている。右足の正常なバイクシューズクリートのネジを一本移植し、左右とも二本のネジでクリートを固定した。そしてレースに復帰。遅れを取り戻そうと必死にペダルを踏む。暑さと頑張るって足を使いすぎたせいで100kmを過ぎたあたりで下腿が痙攣。バイク用に用意した六個の梅干しは既に完食していたが、塩分補給が必要と判断しラン用に用意した六個の梅干しを一気に摂取。早めに対処したのでほどなく足の痙攣は止まり、抑えぎみなら普通にペダリング出来るようになる。

ランに移るとバイク後半スロウダウンしたのが幸いし、快調に予定した調子で走り始めることが出来た。ラン25kmを過ぎてからは下腿と大腿のハムストリングが軽く痙攣し始める。熱中症になりつつあると判断し、用意した熱中症用のミネラルを一気に摂取。少しすると痙攣は治まるが脚が固まりそうでペースを上げれない。同じような年代の選手に次々と抜かれていく。だんだん気力が萎えてくる。いつのまにかペースもフォームも崩れている。

何かを成そうとすると必ず試練が待っている。逆風が吹き荒れる。今こそ自分が試されている時だと思い、気を入れフォームを建て直し徐々にペースを上げる。給水はしっかり取っていたので最後のエイドはパス。近くに見える前に行く選手には追いつけそうもなかったが、諦めずに追うと最後の坂で二人を抜けた。競技場入り口付近では周囲には誰もいなくなったので頑張っても頑張らなくても順位は変わらないと思ったが、

最後の力を振り絞り競技場のトラックは全力で走った。ゴール後、振り返ると直後に一人ゴールしてきた。最後に気を抜いていたら抜かれるところだった。

46才まで何のスポーツ経験もなく始めたトライアスロン。競技を初めて9年目。今回、順位を争う試合をして初めてアスリートの気持を知ることが出来た。上に行けば見える景色が違ってくる。いつまでも上を目指して頑張りたい。





# ～ ◎宮古島トライアスロン完敗記 ～

埼玉支部 菅 正治

	予想	結果
S	0:45	0:47
B	4:40	5:04
R	3:30	4:05
T	8:55	9:57



今回の宮古島トライアスロンは久しぶりに大失敗のレースとなってしまった。バイクとランの途中で何度もリタイアを考えながら、フラフラになりながら何とかゴールにたどり着いた格好だ。3年連続3度目の出場だったが、最悪の結果となり、改めてロングのレースの難しさを実感した。

当初の目標タイムは前年より20分早い9時間に設定した。前年にパンクしなければ実現できたはずのタイムなので、事実上は前年と同じぐらいでゴールするつもりでレースに臨んだ。

### 【スイム47分(予想45分)】

それほど無理をせずに、前年と同じ45分ぐらいでゴールするのを目標とした。スタートして数百メートルほどバトルが続いた後、次第にばらけてくると、後は自分と同じぐらいの泳力の人を見つけて、ある程度の余力を残しながら、その後をひたすら泳ぐ。いつもの作戦だ。

結局、予想より2分遅れだったので少しがっかりしたが、誤差の範囲だと前向きにとらえることにした。後で成績表をみたら58位で、前年(56位)とほとんど同じだったので安心した。

### 【バイク5時間4分(予想4時間40分)】

前年はメカトラブルと50キロ過ぎでのパンクというさんざんな結果だったので、さすがにそれより悪いことはあり得ないだろうと思って走り出した。後半にかけて徐々にペースを上げていくつもりだった。

しかし、30キロぐらいから体が思うように動かなくなった。そのうち回復すると思って我慢して走り続けるが、悪化するばかり。50キロを過ぎたころには、頭がガンガン痛く、体に力が入らなくなり、急速にペースダウン。体が食べ物を全く受け付けなかったため、さすがに「これは非常事態だ」と思い、リタイアを真剣に考え始める。

公衆トイレに寄って休んだり水分を大量に補給したりしたもの、体調は全く良くならず、ついに90キロを過ぎたところでダウン。自転車をこぎ続けることができなくなり、道端で激しく吐いてしまった。

この時はさすがに「もう駄目だ」と思った。しかし、余計なものを全て吐き出したからか、その後は少し楽になったので、レースに復帰し、何とかバイクゴールまでたどり着けた。予定より1～2時間は遅れたかなと思っていたが、24分しか遅れていないので、少しだけ胸をなで下ろした。

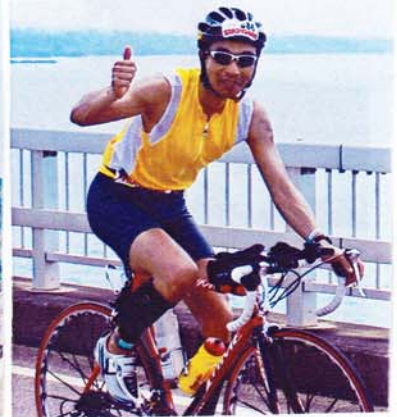
### 【ラン4時間5分(予想3時間30分)】

こんな状態でフルマラソンを走れるのかと不安だったが、やっぱり駄目だった。体に力が入らず、最初は歩くのが精一杯。取りあえず「倒れて動けなくなるまでは頑張ろう」と心に決めて歩き続けた。数キロを過ぎると少しは走れるようになり、10キロぐらいでトイレに寄った後は体調がだいぶ良くなり、15キロ過ぎからはまともに走れるようになった。

暑さでバテている人も多く、意外にもその後はかなりの人を抜き返すことができた。35キロ以降は私も暑さでフラフラになってしまったが、何とかゴールまでたどり着けた。ゴールタイムは9時間57分で147位。一時は本当にどうなることかと思ったが、あきらめなくて良かったと思う。

後になって考えてみると、体調を崩した原因は、バイク時の塩分の採りすぎだったと思う。前日もそうだったが、バイクボトルにパワージェルや塩、スポーツドリンクなどを混ぜたスペシャルドリンクを作っていたが、今回は塩を入れすぎてしまったようだ。それで胃腸をやられてしまったのだと思う。

いずれにしても、予想より1時間近くも遅れてしまった以上、「完敗」と言わざるを得ない。次はいつ宮古島に出られるか分からないが、初心に戻って一からやり直したい。



～「暑さを乗り越えて」～

埼玉支部 賀持 隆一

	予想	結果
S	1:00	1:00
B	5:30	5:56
R	4:00	4:51
T	10:30	11:48



桜咲く埼玉の地を離れ、ことしも宮古島へ。一足早い夏に突入だ。飛行機を降りると、ムツとくるいつもの蒸し暑さ。期待と緊張が入り混じり、何とも言えない心境になる。

レース当日。風もなく穏やかな朝。天気も良さそうだ。選手登録、バイクチェック、荷物預け、用便と、スタートまでは結構忙しい。夜が明けてくるにつれ緊張も高まる。ことしで8年連続の出場となるが、この緊張感には毎年変わらない。

入水チェックを終え、浜へ。波は穏やか、風もなく潮の激しさも見られない。だが、宮古のスイムには、毎年敵がいる。序盤の「スイムバトル」だ。これだけは毎年なくなるならない。過去7回、バトルに遭遇しなかった年ではなく、憂鬱な気分のままスタートを迎えた。

案の定、泳ぎだしてすぐバタ足アッパーを食らう。ガチンと歯がぶつかり一瞬くらっとくる。しかし、ここで焦ってはいけない。「これも宮古の洗礼」とパドリングを続ける。

ちょうど1時間でスイムアップ。青木会長のカメラの前でガッツポーズし、バイク・トランジットへ。このあたりでは、まだ余裕があり毎年元気な笑顔でいられる。

続いてバイク。ことしはDHバーも外し、ロードバイクに軽量ホイールで登坂の苦しさを回避する作戦に出た。バイク重量は、8.9kg。無駄な脂肪だらけの私の身体にはとても優しい装備だ。

序盤、無理をせずカラカラとペダルを回す。重いギアを踏むTT野郎どもが続々と後ろから現れては前へと消えて行く。

その後ろ姿に「おまえら、そのスピードを維持できたら優勝できるよ！」と心のなかで言ってやった。

さてさて、島北端の池間大橋。毎年、風に悩まされる第一関門。「あれ?」。風がほとんどない。これは帰りが向かい風か…。ぐるっと池間島を廻り戻ると、復路も「あれれ?」。風がほとんど感じられない。「こりゃ、ことしはバイクタイムが縮まるなあ」なんて考えつつ走る。ところが、宮古はそんなに甘くはなかった。敵は風だけではなかった。次第に気温が上がり、太陽が否応なしに背中を照りつけ始めた。

島尻から東平安名崎へのバイク南下ルートは例年向かい風との戦いとなるが、ことしは風ではなく暑さとの戦いとなった。このルートは起伏があり大柄の私は毎年苦戦を強いられるのだが、ことしの軽量バイクは登坂をものともせずスイスイと前へ進んでくれた。脚はいつになく元気が残っていた。

しかし、簡単には終わらせてくれないのがバイク155km。ここから試練が続くこととなった。

まずは、城辺(60.5km)、そして東平安名崎(67.7km)と給水ボトル確保に失敗。そこからさらに上野(86.7km)までの19kmを水なしで走ることになってしまった…。頭はフラフラ、脱水で両太腿がピクピク。真上に鎮座する太陽は容赦なく背中を焼きつけた。

なんとか保良の激しい起伏を越え、インギヤーの激坂もカラカラとペダルを回し乗りきる。

80km地点、ご存知、まるよし食堂前で城本さんのバイクに追いつく。「やっと追い付きました!」と大師匠の横をすり抜け、前へ出たそのときだった。シュツ、シュツ、シュツと前輪から当たり音が聞こえたかと思うと、次の瞬間バンという大きい音とともに前タイヤが原因不明のバースト。幸い落車も車体損傷も免れたが、慣れないパンク修理は予想以上に時間を要した。炎天下で作業していたのが失敗だった。折からの暑さと脱水で身体が過剰にヒートしてしまった。20分以上ロスしたのだろうか、恐る恐る走りだすもなかなか気持ちが戻らない。次第に頭痛と吐き気がひどくなり、なんとなく目の前がセピア色になってきた。果ては、心拍のリズムに異常まで感じるようになった。こりゃ、やばいぞ…。

8回目の出場で初めてのパンク、そして初めてエイドで止まっていたのクールダウン。このバイクで、この身体で最後まで走りきれるだろうか…。私は、これまでにない不安にかられた。

氷水を被り、がぶ飲みし、やっと地に脚がついた気がした。気持ちを立て直して走り出すが、バーストの恐怖もあり思い切って速度を上げることができない。このとき、一大決心をした。「今回はタイムを気にせず無事にゴールすることだけを考えよう…。」背に腹は代えられなかった。とにかく無事に生き残ってゴールして次につなげよう。

その後、頭痛と吐き気は治まったが、脚は攣りまくった。ビーンと攣ってもペダリングは止めないが鉄則。止めたら最後、痙攣が止まらなくなることをこれまでの経験から知っていた。脚がちぎれそうな痛さになってもこぎ続けるのはDMな荒行だが、痙攣よりはマシ。とにかく脚を止めずにカラカラとペダルを回した。

なんとかバイク155kmを完走し、トランジットでゆっくりと着替える。以前として暑さとの戦いは続き、汗だくで着替えを終えランスタートに向かう。



「賀持さん…」。後ろから聞き覚えのある小さな声が聞こえた。振り向くと、親友の西澤貴司君がそこにいた。なぜバイクスピードの速い彼がそこにいるのか…。私は目を疑った。彼は真っ赤な顔と虚ろな目線だった。「途中具合悪くなってバイク降りて休みました…」と気の悪い返事。いつもの元気がまったくない。同時に走り出すも彼に生氣はみられず、先に歩を進めることとした。なんとか最後まで辿りついてほしい。ひたすら、心のなかで願いながら私は独り42.195kmの旅を続けた。

3km地点に巨大な横断幕と幟があった。宮古、伊良部の友人たちが創ってくれたそれには大きく私の名前が書かれていた。大声援をもらおう。「なんとかゴールしなければ。リタイアじゃ申し訳ない」。ことしは彼らの伴走でゴールする予定だった。皆それを楽しみにしてくれていた。折れかけていた気持ちに再度ムチが入る。「できるだけ早く帰ってこない」と。

バイクで攀った脚はエイドの氷水アイシングのおかげかランで痙攣が爆発することはなかった。帽子の中にも氷を入れながら走る。両肩には冷たいスポンジをはさみながら只管進む。折り返し地点近くで1kmほど前に行く友人のオスカーと行き交う。ここからは、彼を目標に走ることにした。ランでは、いつも以上に選手が歩いていた。だが、オスカーが失速している様子はなく、前を走る彼の姿はなかなか見えてこなかった。彼も私と行き交った後、一層気合いを入れて走っていたに違いない。帽子を深く被り、しばらく集中して走っていると、前方から西澤君が走ってくるのが見えた。いつもの元気が感じられない。頼む、ゴールしてくれ…。(残念ながら、彼はこのあとタイムアウトでリタイアとなった)

30km付近。エイドステーションで補給中のオスカーに追いつく。私は、短めの補給で走り出し前が出るが、すぐにオスカーに抜かれる。再び前に行くオスカーにはまだ脚が残っていた。彼はリズム良く走りながら、視界から消え去った。またも、ひとり孤独に走り続ける。辛くても歩かない。このポリシーは最後まで曲げなかった。

数キロ先で再び補給中のオスカーに合流。このあと並走するがオスカーのほうが、やはり脚が軽かった。「Go ahead Oscar! (先に行ってくれ)」と叫ぶと、オスカーはスピードをぐんぐん上げ、坂を一気に駆け上って行った。サンフランシスコは東京ほど寒さが厳しくない。たくさん練習を積んできたに違いない走りを目の当たりにし、不甲斐ない自分に悔しさが募った。

30km地点あたりだったのだろうか、エイドステーションで寛ぐオスカーに再度遭遇。明らかに私を待っていてくれたに違いない様子だ。オスカーは言った。「もう十分走った。リュウイチ。ここからは一緒に行こう」。彼は私のスピードを気遣い、ゆっくりとした歩調で並走してくれた。

オスカーは沿道の声援にもれなく応えていた。私も負けじと応えるうち、だんだんと息の乱れもなくなりラン終盤を楽しもうという余裕ができてきた。

最後のスロープを上り切り宮古空港が近づくと、道がさっと開け片側2車線になる。このあたりから、「お帰りなさい」という声援が増える。毎年、西陽が射すこの地点に戻ってくる度、何とも言えない充実感に包まれる。市街地に入ると、選手は両の沿道からお帰りコールを浴びながらのパレード走行となる。私とオスカーは宿泊先のオーナー・ファミリーや応援してくれた友人たちと記念撮影しながらレースのエピローグを存分に楽しんだ。締めは青木会長のカメラ。嬉しさに思わず笑みがこぼれる。

最後の2kmは速度を落とさず姿勢よく走る。応援の声が途切れることはなく、選手の脚に最後の活力を与えてくれる。

ラスト1km。競技場のアナウンスが次第に大きく聞こえてくる。提灯が続く競技場への上り坂を親友のオスカーとともに駆け上がる。充実感、安堵感が入り混じり筆舌に尽くし難い心境となる。

競技場入口の向こうには華々しいスポットライトが輝いている。「ことしもここに帰って来たぞ」。暑くてハプニング続出のレース展開だっただけに、喜びも一入だった。

競技場のトラックに足を踏み入れると、そこは一大ステージ。何とも言えない爽快な気分になる。友人たちが横断幕や幟を持ち私達の後ろで伴走を開始。完走という約束を果たせた喜びで胸がいっぱいになった。

フィニッシュはオスカーと横一線で越えた。苦しいレース展開だったからか、私は8回目のゴールで初めて「やった〜!」と大声で天を仰いでしまった。

2008年の宮古島大会で友人を介して出会い、同年5月からの半年のアメリカ出張時に、毎週末、私をケアしてくれたオスカー。そんな親友とともにゴールできたことは至上の喜びだった。

暑くて刺激的な一日が終わった。ゴール直後に、「また来年も出たい」という気持ちが湧き上がってくるのはなぜだろう…。「宮古」が終わると、その瞬間から、また「宮古」への道が始まる。

続々とゴールする選手たちに優劣などない。皆それぞれの目標、それぞれの環境下でベストを尽くして同じフィニッシュ・ラインを目指す。そこに無限の価値がある。誰もが人に支えられ、また支え合って生きている。そんな人の輪を痛切に感じさせてくれるのがこの大会だ。

普通のおっさんが一年で一度だけヒーロー気分を味わえる宮古島大会。皆さんも来年はこの素晴らしいステージに立ってみませんか。

おわりに。ことしも青木会長をはじめ、暑いなか応援をしてくれた皆さん。大会関係者、ボランティアの皆さん。本当にありがとうございました。皆さんのおかげで、ことしも完走することができました。来年も一生懸命走りますので、どうぞよろしく願います。

また来年も元気に宮古島で。

# ～ 宮古島トライアスロン大会・ラストチャレンジ ～

地方支部（新潟市） 須貝 恵吉

	予想	結果
S	1:25	1:10
B	6:25	6:13
R	5:09	6:05
T	12:59	13:30



ALL JAPAN TRIATHLON MIYAKOJ  
第28回 全日本トライアスロン宮古島大会

以後あちこちのレースを一緒にさせて戴くようになり、2007年の宮古大会に参加する際に「ミスターATCこと青木様」を紹介していただきJALツアーの仲間に入れていただきました。

過去5年間に沢山の友達ができとりわけ酒豪の千葉県代表のHさんと来年宮古で35度泡盛の「おとうり」回し一気飲みの儀式ができなくなるかと思うと一抹の寂しさを禁じ得ません。

## 三、熱闘13時間30分00秒

トップレーサー、ウクライナのブロックヒン・アントン選手のフィニッシュタイム 8時間06分54秒から遅れること、5時間24分後の、13時間30分00秒で恥ずかしながら戻って参りました。

大会エントリー料を100パーセント消化したかたちとなりました。スイム1時間10分、バイク6時間、ラン6時間20分まさしく薄氷を踏む思いのゴールでした。

残り約3キロメートルのところでは、残りタイム16～17分、ゴールを半分あきらめかけながら真っ暗な道を孤独なランナーやっておりますところに、「ミスターATCこと青木様がチャリで現れ「おう！！まだ間に合うぞ、このまま行けば28分には入れる、走れ、行けっ！」と檄をとばしていただきました。

お陰様で再び全身に熱い血潮がよみがえり、「なんとしても」と己を奮い立たせ、小説太宰治作の「走れメロス」のメロスが友人セリマンテウスとの約束を果たすために川を越え、峠を越え、昼夜を分かたず走り続けたメロス状態になって走りました。

あの時、青木様の檄がなければおそらくフェイニッシュは危うかったものと思います。青木様、ツアーの手配から最後の応援まで親身になって支援を戴き本当に有り難うございました。

## 四、城辺中学のこと

ランコースの16. 1キロメートル地点に設けられたエイドステーションの裏に宮古島市立城辺中学校があります。この中学校と新潟県トライアスロン選手団は過去11年間にわたり交流会を続けております。

交流のきっかけとなったのは遠く明治時代まで歴史を遡らなければならないのですが、新潟県上越市出身の中村十作という人が、1892年（明治25年）真珠養殖の事業を始めるために宮古島へと渡った際に、当時の宮古島の島民たちは琉球王国によって重い人頭税を課せられ、貧困を強いられていたそうです。これを見かねた中村は当時宮古島を訪れていた精糖業技師や、農民代表者等とともに当時の内務大臣井上馨へ人頭税の全廃を請願し、11年後の1903年（明治36年）ようやく人頭税制度は廃止となったそうです。

中村は、1943年（昭和18年）に亡くなりましたが、中村は生前、実家に人頭税に対する活動の一切を語っておらず、実家も死後の1963年（昭和38年）になって宮古島の砂川中学校の校長からの手紙を受け取ってからようやく彼の活動がわかったということです。そのような経緯から、宮古島市と上越市との交流が始まり、さらにはトライアスロン選手団と中学校の交流に発展したとのことです。今年も三線や伝統舞踊等を生徒から教わり楽しい交流の時間を過ごすことができました。「人の恩を忘れない」という事を次代を担う少年達に語り伝え、それを教育行事の一環としていることに感銘を受けました。

2日後の本番レースには中学生がエイドで待っています。

どうにもならない速度の遅い足め、中学のみなさん待たせ過ぎてごめんなさい。

## 六、有り難うございました・多謝

還暦を迎えた年に初参加し、通算5回宮古島大会に出場させていただきました。この間、青木様はじめとしてATCの皆様には大変お世話になりました。そして多くの知己を得ることができ友情を培う事ができました。

今後もこの「絆」を大切にして老兵もひるむことなく「トライアスロン道」に精進して参ります。又いづれかの戦場で相まみえました折はお声を宜しくお願いいたします。

## ～ 2回目の宮古島大会 ～

城北支部 柴田 小百合

	予想	結果
S	1:00	0:57
B	5:25	5:44
R	4:25	4:52
T	10:50	11:33

2回目の宮古島大会、今年もATCの皆様にお世話になり参加することができました。

目標は、1. 絶対完走。2. 自己ベスト更新。

スイム。スタートは1時間以内と1時間以上の境目の場所。スタートしてからすぐに後悔。久しぶりに激しいバトルの中に突入。数分泳いだところで腕時計のベルトが外れそうになっていました。プライドキックをしながらベルト留めに入れようとするけれどなかなか入りません。何度も息継ぎをしながらバタ足で進んでいたら、前を泳ぐ人のキックが顔面直撃、ゴーグルがずれてしまい今度はたち泳ぎでゴーグルを直すことに。やっと泳げると思ったら左上腕につけていたGPSのベルトが半回転していて、これまた落としたり大変、直しながらバタ足で進むことに。連続のトラブルでとにかく前を泳ぐ人についていくのが精一杯、コースを確認し始めたのは後半のあたりからでした。いろいろありましたが、泳ぐコースがよかったのかタイムは思ったより速く、0:57:45(目標タイムは1:00:00)

トイレを済ませてバイクスタート。バイクは走り始め20分間位なぜかお腹が痛くなることもあり、今回も同じ痛みがでてきました。いつものことなのでなんとか我慢、痛みがなくなるのを待ちながら漕ぎます。そのうち痛みはなくなり、やっといい調子で漕げるようになりました。今回はカーボンホイールでの走行、昨年より速く、楽しく走れるかなあと考えていたら、池間島を折り返し、東平名崎に向かう途中くらいからまた腹痛発症、DHポジションでの走行が少しづつなくなり、脚にも力が伝わらず徐々に減速していきました。この腹痛は結局ゴールするまで続くことになり、バイクの間は3回位リタイヤを考えました。

これまでの練習、応援してくれる仲間の事を考え簡単に諦めたらいけない、気持ちを切り替えてゴールを目指しました。バイクラップ、5:44:00(目標タイムは5:25:00)

大会当日は雨予報だったので、ランのトランジションバックにシューズを2足用意しておきました。普通のランシューズと水はけのよいズートのランシューズ。かなり暑くなってきたので水をかぶることを考えてズートのランシューズに決めました。2回目のトイレを済ませてランスタート。下り坂スタートなので遅いながらも脚は回り、そのままいけることを期待しながら走りました。13km位までは走り続けることができたのですが、その先は腹痛で歩いたり走ったり。

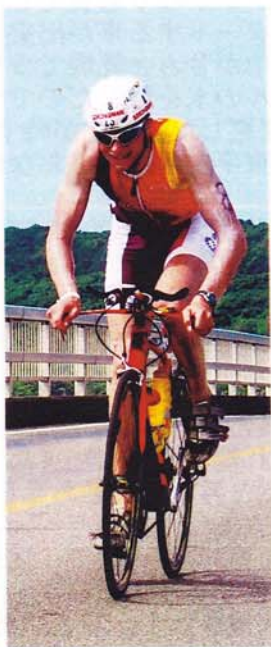
脚は最後まで元気だったので残念でした。歩いていても身体はかなり熱くなってきたので、すべてのエイドで頭から水をざぶざぶかけてもらい、身体を冷やしました。ラスト4km地点で地元の方がサンシンで私が子供の頃に父に聞かされた沖縄民謡を演奏、うたっていました。なんだか亡くなった父が応援してくれているような気がして、そこからは歩くことなく走ってゴールすることができました。

ランラップ、4:52:12(目標タイム4:15:00)

総合11:33:57(目標タイム10:40:00) 昨年より19分遅く、目標タイムより54分遅いタイムでした。

ATCカップ彩湖道満トリアスロンに過去2度の出場と、週末練習が彩湖なので暑さの対処はなんとかうまくできるようなった気がします。レース中のいろんな痛みの対処は次回からしっかりできるよう薬を携帯しなくてはと思いました。次回のレースでは目標タイムをクリアできるよう、頑張りたいと思います。

今回もATCの皆様にお世話になりレース以外の時間も楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。ATCに入会することになりました。これからもよろしくお願ひ致します。



優勝のアノン選手

今年12位!! -13-

昨年の覇者、今年もランで!! 卒業式の領見選手

# ～ 全日本トライアスロン宮古島大会 参戦記 ～

埼玉支部 小林 俊洋

	予想	結果
S	1:00	0:59
B	5:30	5:22
R	4:00	4:47
T	10:30	11:09



## ～ Prologue ～

それは、今まで私がやってきた競技とは全く違うものでした。競技に参加する為のトレーニング量、競技に必要な金銭関係、準備についてやすエネルギー。そして競技中の苦しみ・・・全てにおいて、同じトライアスロンというくりでは言い表せない膨大さがそこにはあった。だからこそ、大会としての規模が大きく、そして素晴らしい。

ここで培ったものは人間としての精神的な強さ、人格そのものが磨きあげられ 成熟されていく。少なくとも、私は今回の出来事に対し諦めず、自分から競技を降りたりしなかった。この事は今後の私のバックボーンとなり強く生きていける事となるのであろう・・・

『今度こそ出場してみたい』 もう落選通知を2通も頂いていた状況であった。そんな状態での第27回ATC-CUPの参戦であった。結果は完走はしたものの散々・・・RUNは徒歩状態！ ただ 念願の宮古島への切符は手に入れる事が出来た！！ そしてわかった事は『このままでは完走できないぞ！』という事でした。

## ～ Preparation ～

まず、スタートラインに立っている自分を想像してみた。一番避けたいのは怪我など不調のままの体での出場であった。その次に避けたいのは、満足のいかない準備での出場であった。

では、どのくらいトレーニングをしてきたか？

1月は	SWIM=14km	BIKE=105km	RUN=192.5km
2月は	SWIM=13km	BIKE=73km	RUN=95.5km
3月は	SWIM=8.2km	BIKE=260km	RUN=213km
4月は	SWIM=11km	BIKE=310km	RUN=104km

如何でしょうか？（本当に先輩方の御意見を頂きたいです）日頃のペースとしては、SWIMは週に2回 仕事帰りのスポーツクラブで約1時間から2時間、距離にして1.5kmから3km。RUNは仕事の昼休みに30分間 約7km そして休日は2時間走で25km を2回ほど、最長でもそれしか走りませんでした。そして決定的に少ないのがBIKEでほとんどがローラー台。大会前に実際に走ったのは2回のみ、それも170kmと80kmだけでした。

ここからは、言い訳になるのですが、私は建設会社に勤めており、私の担当したプロジェクトも3月末完工の仕事で、2月3月は繁忙期を迎え業務も 8:00開始 22:00終了。休みは日曜日のみといった状況の中 実はいいますと 本人は非常に満足のトレーニングが出来たと思っていたのです。又、怪我などによるトレーニング中断もありませんでした。

なのでウェットスーツを着て、君が代を聞いていた時点では不安材料は全くなく気持ちは『いくぞー！！』絶好調そのものでした。ポイントとしては、BIKEの練習不足 RUNは25km以上はトレーニングをしていなかった。この事が、どのように影響したのでしょうか？

## ～ Convention that day ～

水温が低いのが苦手な私としては、前日 試泳が出来たことで、不安材料が無くなり夜もぐっすり眠ることが出来ました。出すものも出し いざ出発！！。行きバスの中で 再度居眠りし、ナンバリング BIKEの準備も問題なく消化し スタートする事が出来ました。

SWIMでは覚悟をしていたバトルで打ち負けつつ『もうそろそろバトルも無くなるだろう』と ずっと思いつつ、結局最後までバトルし続けてSWIMが終わりました。

海水がとてもきれいで透明度があり周囲を見渡せたので、それほどヘッドアップも必要ないのかなと思っていたのですが、本番はバトルの中 自分のポジションを探すのにヘッドアップがかなり必要でした。

約1時間でのまずまずのSWIM UPでトランディションも問題なくBIKEをスタートする事が出来ました。BIKEでは早速 準備していた スポーツようかん なるものを補給したところ口の中が甘さと乾燥でカピカピになってしまい（ちなみに事前試食はせず、ぶっつけ本番でした）元に戻す為 ボトルの水を飲んだのですが、なんと池間島までに1本のボトルを開けてしまい、『これではいかん』と、うがいに変更したのですが時すでに遅し おなかの中がチャポチャポになってしまいました。それが祟ったのか 今度は東平安名崎にておなががゆるくなり、陣痛が始まってしまったのです。

（ここからちょっと下品になるのですがお付き合いください）出来れば、トランディションにて用事を済ませたかったのですが、陣痛がひどくなり近くのガソリンスタンドにて用をたす事となるのですが、そこで初めて今回新調したウェアがワンピースだという事に気がつくのです。さてトイレの前でパンツを下ろそうと思った瞬間『あれパンツの切れ目がない！！』と初めて気付く、そこでパニックとなってしまったのです。深呼吸を2回行い、改めてワンピースにおける脱衣工程を確認し、無事 用をたす事が出来ました。

用を済ませ、コースに戻ったところ、BIKEでは抜かれるは、抜かれるは、約200台ものBIKEにブチ抜かれ、たった1台も抜けないのです。相当BIKEの成績が悪いな、と思いつつ（結果としてSWIMが538位BIKEが475位と私の総合順位からすればそんなに悪いわけではないのですがなぜかブチ抜かれ続けました）『あっ！！私はBIKEを練習してこなかったの、ブチ抜かれて当たり前だ！！RUNで取り返そう』と考え、全然あせらずにBIKEを終える事が出来ました。

さあ、充分練習したと思っていたRUNセクションに入りました。往路はキロ5分ペースで、抜くは抜くは『やっぱり練習はウソはつかないネ』と思いつつ、まさに絶好調 気持ちよく消化する事が出来ました。エイドに関しても一流選手のように、さっと水だけ取ってペースを守り『このまま100人抜きか！』等と、たわけた気持ちで折り返しを通過し、いよいよ練習していない25kmを超えた瞬間、まさに練習量はウソをつかなかったのです。

急に右足ふくらはぎが痛み出し、『売り切れ』状態となりました。後は辛い気持ちを抑え、だましだましフィニッシュゲートまでやっと持ちこたえた状況でした。実際 RUNラップは4:47:26で折り返し地点の時間を逆算すると、往路は2:05:10復路は2:42:16 でトレーニング量通り復路惨敗の結果となりました。

～ Next Challenge ～

普段のトレーニングペースは今のままで、大会前に42kmを少なくとも3回、そしてBIKEのトレーニングをもう少し取り入れていきたいと思いました。

SWIM・・・・・・これ以上やっても効果は無し、現状維持

BIKE・・・・・・ベースアップし目指せ4:50:00

RUN・・・・・・復路惨敗を奪回し目指せ4:10:00

つといったところで 目標は大きく 目指せ サブ10 そして、宮古島以外にも、もっといろいろな海で泳いで、色々な野山でバイクをこいで色々な街で走ってみたいと思いました。

～ Epilogue ～

私は、今までラグビーをやってきました。敵に勝つためにトレーニングを行い、チームとして勝利の為に練習をしてきた。今回初めてチャレンジしたロングディスタンストライアスロンの敵は何だったのか？鋼の様な強い意思を持ち、己に勝ちえたときに勝利者となる。だから、順位に関係なく フィニッシュゲートをくぐるみんなが勝利者となる。もしリタイヤしてしまった人も、その教訓を生かし次のステップに進む事が出来る。ロングディスタンストライアスロンは個人差はあるとはいえハッピーエンドで終わるような気がする。とても素晴らしい、またこの場所に立ちたい。

今回感じたのは、宮古島の方々の熱き応援 とても気持ちのいいエイドステーション。100有る力を120出す事が出来たように思います。

そしてATCの方々には夫婦共々本当にお世話になりました。みなさまの他愛もない会話が、貴重な情報となり、私の宝となりました。仕事柄 移動が多く、このようなチームに入った事がない私ですが、本当に充実したトライアスロン宮古島大会でした。また、来年もぜひお会いいたしましょう。



～ 4回目の宮古島 ～

埼玉支部 中川 貴之

	予想	結果
S	1:05	1:02
B	5:00	4:50
R	4:10	4:03
T	10:15	9:56



宮古島、去年は抽選落ちたので2年ぶりの参加です。それまでは3年連続で出ているので4回目の参加になります。

出る度にタイムが上がっていて、前回は10時間15分ぐらいでした。そろそろ10時間切り行けるかなあと自分のタイムを見て考えたところでは、スイムで1時間、バイクで5時間、ランで4時間だと10時間だなど。スイムは元々それぐらい、バイクはあと5分、ランはあと10分ってところだったので、これはまあ次ぐらいにはなんとかかなとか考えていました。

実際のレースですが、スイムは苦手なので例年通り1時間ぐらいで上がってくればいいやと考えて泳ぎました。実際に1時間程度で上がってこられたので、いつも通りだなあという感じでした。

バイクパートに入って、風が弱いので今日は気持ちよく走れそうだと思います。行けるところは行く感じで、無理にスピードは上げないけれど妥協して下げることもしないようにと淡々と進み続けました。そんな感じでペースを乱すこともなく行けたかと思えます。4時間50分程度で上がってこられたので、これは10時間切れるかもなあと思いつつランに移行しました。

最後のランですが、4時間で行けるかなあと思って最初の5kmでタイムを見てみたところ、27分台だったのでこれならば後半崩れなければ大丈夫かなと思いました。折り返してからの上りで少しロスしましたが、あせってペースを崩さないように意識しました。あまり頑張らずにイーブンペースで行くことを心がけました。それでもラストの10kmぐらいはきつかったですが、タイム的にあまり落ち込まずに走ることができ、ほぼ4時間で走りきることができました。

以上のような感じで10時間切れたわけですが、全体を通してみると序盤頑張るとか後半ペースを上げるとかではなく、自分のやれるペースでひたすら進むという感じでした。結果としてそれが良かったのかと思えます。バイク前半やラン前半で自分を抜かしていった人を、後半では逆に抜き返すという場面が多々ありました。長いレースなのだから最後になんとかかなればいいやと思って動き続けたのが良かったのかなあと思えます。

次回はまた少しだけ今年を上回れたらなあと思えます。



【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
183-13-03	今牧 親勇				
464-13-03	畠山 啓				
376-13-04	境田 康良				
465-13-05	田中 利尚				
466-13-05	柴田 小百合				
891-13-05	小林 俊洋				

【 住所変更 】

938-13-04	内田 英良				
-----------	-------	--	--	--	--





後陣の急BIKE 3時迄に短縮。3時とランで浄蓮の滝往復。♪♪♪

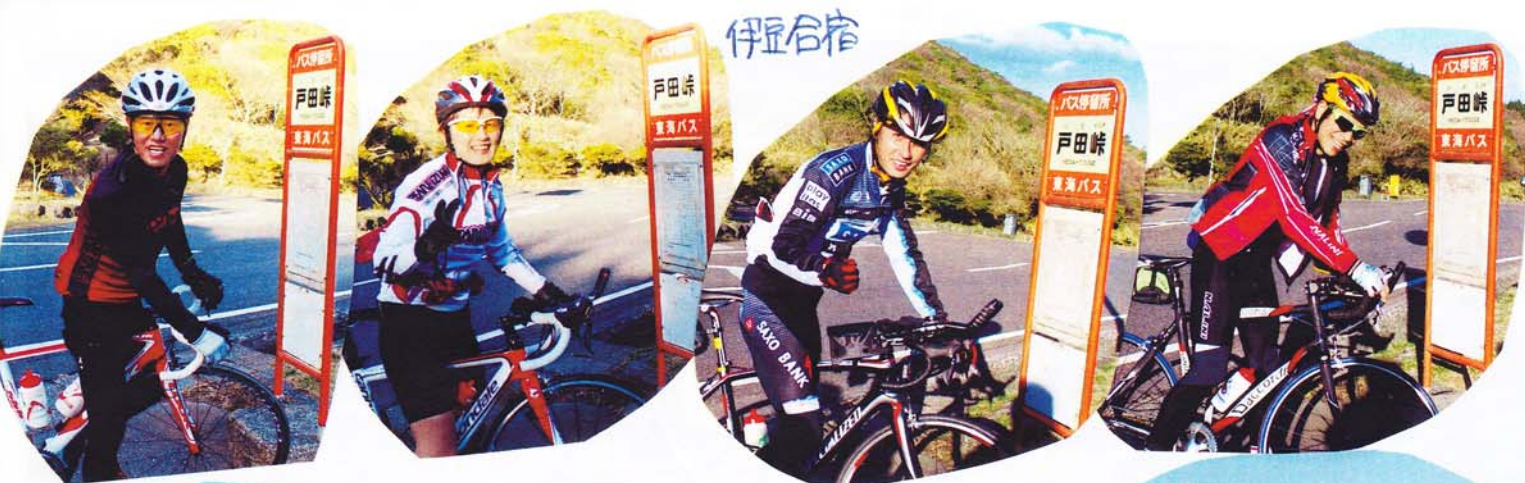


26年前の伊豆合宿

【 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	30日(土) 31日(日) 2013年	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	18,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治
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
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
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

伊豆合宿



戸早峠1-2!!

ヒルクライム

松崎

24km 仁納峠 戸早峠



10km 戸田峠	24km
① 牧野穂 - 49分44秒	① 村上誠 100分17分21秒
② 吉田修 52-54	② 牧野穂 - 1-20-15
③ 高木清 57-03	③ 吉田修 1-21-23
④ 西澤貴司 1-00-03	④ 西澤貴司 1-26-23
⑤ 吉田幸代 1-12-53	⑤ 高木清 1-29-55
⑥ 羽入明 1-17-49	⑥ 恩田治枝 1-33-53
恩田治枝 8km 地突	⑦ 吉田幸代 1-39-23
飯島明夫 6km "	⑧ 増野正樹 2-00-12



西伊豆 戸田⇔井田間の急坂.

26年前の同じ坂道の合宿!!

# 第12回 ATC Duathlon 大会 (2012/04/07)

天候:晴 風:北北西9m

気温:12°C 湿度:32%

[ 総距離:100Km 1ラン:10.5Km バイク:80Km 2ラン:9.5Km ]

[制限時間:05:00:00, 完走率:41%]

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	エイジ 順位
1	03:48:38	29	青木 文伸	大和市	39	1	00:38:38	2	02:28:50	3	00:41:10		1
★2	03:48:47	6	馬場 誠	渋谷区	33	3	00:40:29	3	02:28:52	1	00:39:26		2
3	03:55:08	42	野口 泰	多摩市	41	7	00:42:25	1	02:26:18	11	00:46:25		1
4	04:03:17	37	今牧 親勇	品川区	40	5	00:41:18	6	02:39:09	5	00:42:50		2
★5	04:04:33	10	笹原 明利	袖ヶ浦市	54	6	00:41:58	7	02:41:53	2	00:40:42		1
★6	04:05:17	23	中城 義徳	八千代市	45	10	00:46:09	4	02:35:48	6	00:43:20		3
7	04:10:30	48	山口 孝治	鹿嶋市	34	2	00:38:50	9	02:48:53	4	00:42:47		3
8	04:17:12	33	吉川 誠司	所沢市	43	9	00:42:36	8	02:47:30	13	00:47:06		4
★9	04:19:25	14	直理 高志	富士見市	33	17	00:51:20	5	02:38:53	14	00:49:12		4
10	04:22:32	11	重田 哲生	練馬区	33	4	00:40:32	13	02:56:28	8	00:45:32		5
11	04:29:22	24	佐川 泰久	川崎市	39	12	00:46:49	10	02:52:24	15	00:50:09		6
★12	04:29:23	49	黒澤 洋介	渋谷区	37	11	00:46:37	16	02:57:26	7	00:45:20		7
★13	04:31:32	16	岡本 鉄平	品川区	35	14	00:47:23	15	02:57:25	12	00:46:44		8
14	04:31:56	26	畠山 啓	練馬区	49	8	00:42:29	19	03:03:09	10	00:46:18		5
15	04:33:38	13	青葉 実	さいたま市	50	13	00:47:17	11	02:54:13	16	00:52:08		2
16	04:41:53	21	佐藤 豊一	目黒区	49	18	00:52:06	12	02:55:46	18	00:54:01		6
17	04:44:15	30	寺地 徹	練馬区	46	20	00:53:07	20	03:05:31	9	00:45:37		7
18	04:48:33	25	箱田 智則	越谷市	43	19	00:52:09	18	03:02:50	17	00:53:34		8
19	04:49:25	3	尾上 政之	杉並区	45	15	00:49:02	14	02:57:01	19	01:03:22		9
20	04:53:38	27	松浦 正裕	北区	32	16	00:51:04	17	02:57:54	20	01:04:40		9
Open	*04:39:08	52	村上 武	板橋区	39	open	01:00:23		02:42:00		00:56:45		
Open	*04:57:20	36	高橋 正視	西東京市	46		00:52:55	open	03:12:14		00:52:11		
Open	*05:00:28	20	村上 昌文	川口市	48		00:50:06		03:06:40	open	01:03:42		
Open	*05:00:45	19	渡辺 康司	練馬区	43		00:51:58	open	03:13:38		00:55:09		
Open	*05:03:35	12	井口 智春	上尾市	35		00:49:43	open	03:20:40		00:53:12		
Open	*05:03:51	4	直 修司	板橋区	57		00:53:52	open	03:18:56		00:51:03		
Open	*05:04:48	45	Mary Eckstein	渋谷区	51		00:50:57	open	03:21:37		00:52:14		
Open	*05:06:08	9	谷川 佳明	ふじみ野市	46		00:46:20		03:10:07	open	01:09:41		
Open	*05:09:33	17	井ノ上 陽一	江戸川区	39		00:53:08	open	03:21:43		00:54:42		
Open	*05:12:03	22	西澤 義治	葛飾区	39		00:43:03		03:08:26	open	01:20:34		
Open	*05:12:22	38	三ツ橋 勇美	港区	50		00:53:48	open	03:16:11		01:02:23		
Open	*05:15:15	44	角 香織	渋谷区	51		00:55:42	open	03:20:12		00:59:21		
Open	*05:19:44	40	芦田 昌太郎	港区	35		00:58:52	open	03:18:44		01:02:08		
Open	*05:21:54	5	中村 典男	清瀬市	51		00:53:41	open	03:27:48		01:00:25		
Open	*05:22:26	18	徳山 一	葛飾区	56		00:53:50	open	03:28:19		01:00:17		
Open	*05:24:50	32	大谷 親志	柏市	47		00:55:28		03:04:20	open	01:25:02		
Open	*05:25:12	2	檜野 薫彦	中野区	50		00:56:04	open	03:23:29		01:05:39		
Open	*05:26:36	28	羽入 明	市川市	61	open	01:00:20	open	03:24:42		01:01:34		
Open	*05:30:27	51	鹿島田 信一	国分寺市	40		00:53:06	open	03:27:16		01:10:05		
Open	*05:33:46	43	山口 巖	立川市	41		00:53:01	open	03:36:55		01:03:50		
Open	*05:43:36	41	坂 義実	練馬区	43	open	01:02:13	open	03:24:14		01:17:09		
Open	*05:45:19	15	神谷 暦	埼玉県	35		00:59:38	open	03:30:30		01:15:11		
Open	*05:55:33	7	野上 ジェラルディン	杉並区	62	open	01:05:20	open	03:42:29		01:07:44		
DNF		1	牧野 総一	足立区	67		00:49:56	open	03:21:29		retire 1R		
DNF		35	石原 弘大	西東京市	55		00:47:27	open	03:32:39		retire 1R		
DNF		47	児山 勝実	中央区	59	open	01:03:04	open	03:43:01		retire 0R		
DNF		53	大柿 強	足立区	43		00:41:17		retire 4.5R				
DNF		31	大西 一史	練馬区	40		00:53:34		retire 4R				
DNF		50	貞岡 杏奈	品川区	31	open	01:04:16		retire 5R				

-19- ☆印. 完全完走賞. 60分、3時間、60分以内で、かつ、第2ランの方が速い人!!



1位

2位

3位

4位