全日本トライアスロンクラブ会報

2012年7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



☆ 第28回 ATCカップ大会 ☆

８月１２日（日）の彩湖道満での大会の〆切日は郵便振替が７月１２日迄、銀行からの振込みは７月１９日（木）となっております。又、仕事の関係で予定が付かない方は、前日までの連絡で当日参加枠があります。

ここ数年、日曜日、祭日には彩湖道満公園への来場者が多くなり、大会等で道路を使用する競技は国土交通省の指導により使用出来なくなりました。日曜日の開催は今年が最後になります。来年は８月１０日（土）の第２土曜日になります。

☆ 第17回 100Kmバイク記録会 ☆

関東地方では６月９日(土)に梅雨入りになり１日中雨であった。天気予報では大会当日は雨が上がり「曇り」となっていた。しかし、当日は予報が見事にはずれて朝から「晴れ」となった。しかも気温は２８℃迄上昇すると報じていた。梅雨時にしては湿度も低く風も朝方、南西の風が２ｍとなり、路面も乾いていて第１７回の開催の中でも絶好の気象条件となった。

〔６月の梅雨時に行われている１００ｋｍバイク記録会は、１７回とも雨で中止になったり、危険防止の為短縮になった事は無い。来年は６月８日の第２土曜日開催である。この日も雨天にならない事を願いたい。〕

午前７時４５分、過去最高の６５名がエントリーして、５６名が出場した。天も味方してか選手の走りは好調に見えた。例年梅雨時で寒い日が多くあったが、今年は晴れの微風であった。しかも暑くなった。カメラの前を走り抜けて行く選手達も例年に比べてリズムが良く楽に走っている様に写った。声をかける「フォームがきれいだよー」と、選手達から「楽しーい」と、練習の成果なのか？天候のせいか？超高価なニューバイクのお陰か？

半分の５０ｋｍを通過して１時間３０分を切っている選手が１０名いた。このままのペースか又はネガティブスプリットで走れば、なんと１０名が「サブスリー」になる計算だ。他の選手達も全員が制限時間の４時間は切れそうである。

今年はパンクをした選手はいなかった。昨日の疲れで堤防コースの芝生の上に倒れてしまい、途中棄権になった会員がいた。大会には体調を万全にして参加を！！　結果として新たに「サブスリー」が４名あった。複数回が２名の６名が達成した。「自己新記録」を出した選手が２８名あり、条件の良さが裏打ちされた。

１７回の大会で「サブスリー」が４１名になった。その内、複数回達成者が１１名である。〔後の３０名は一時的なピークだったのか？まぐれか？偶然だったのか？〕複数回達成して真の「サブスリー」になれる。

気温、湿度、風力等の気象条件や梅雨時なので路面の状態でタイム条件は異なりますが、複数回達成者は第２０回大会に招待選手としてお迎えしたいと思っています。（あと２回あります）

過去のスーパーサブスリーを掲載します。

６回 ： 西守弘　　４回 ： 森幸春、永田大介、徳永律　　３回 ： 西澤義治

２回 ： 江畑義明、大久保吾一、吉川直人、谷川俊明、高橋淳、馬場誠

君のライバルが載っているよ！！

トライアスロン競技で道具に頼る率が高いのがバイクパートである。写真を見ていても年々高性能になっている。（しかし十二分に使いこなせない選手達もいる）軽自動車が買える価格である。しかも、複数台持っている会員もいる。道具よりも空気抵抗の少ない良いフォームをしている選手達が上位に多いのも実力の差になっている。（写真参照）

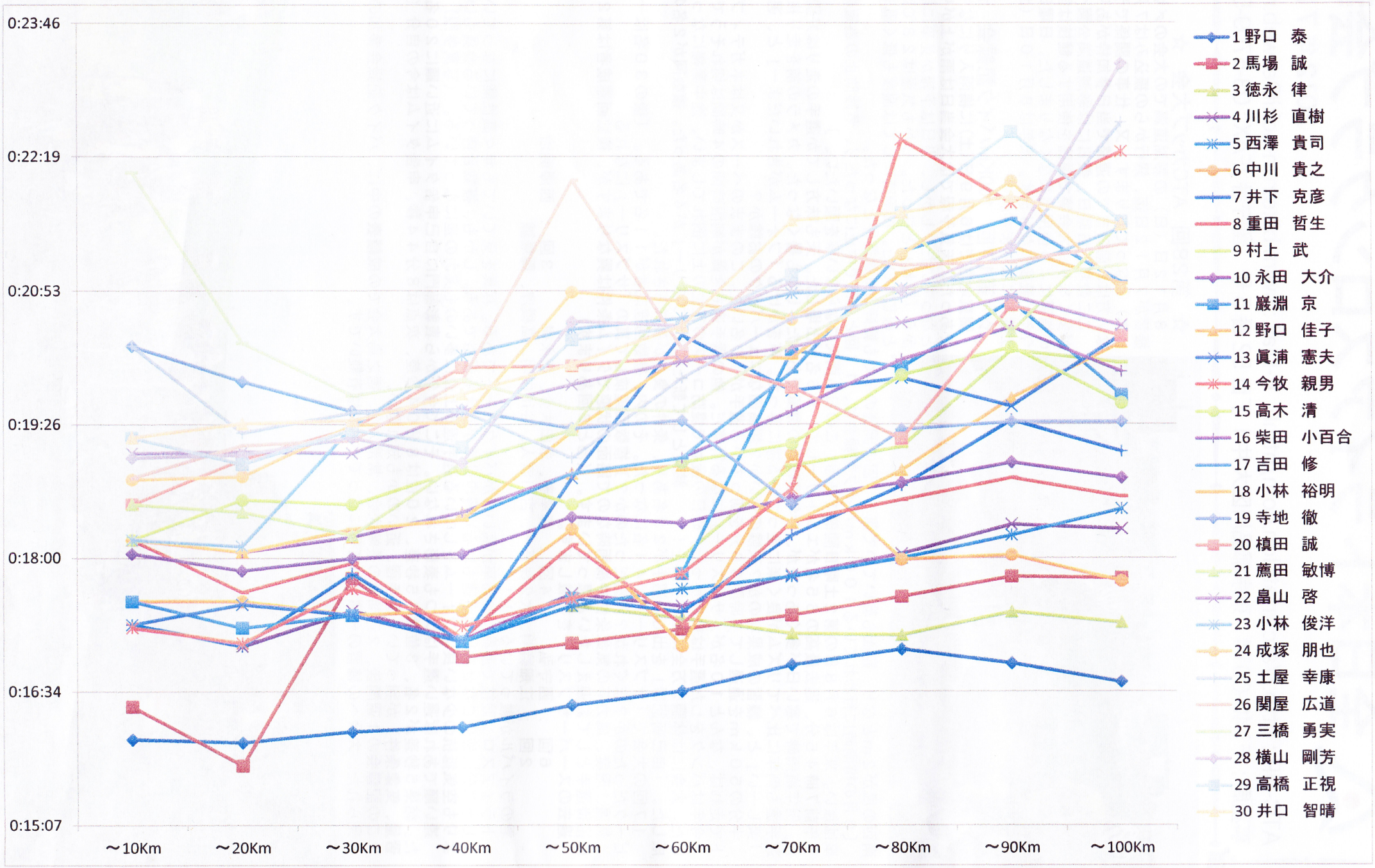
速い順であれば遅い選手はいつも表彰されない。そこで今年から表彰部門に自己申告タイムに近い順に２０名を表彰した。結果５秒差が２名、３位は５５秒差、２０位は８分０４秒差、次点は８分４４秒、申告タイムは今の自分（体調、練習量、気象条件）が判っている選手程、近いのかも知れない。

この記録会の１週間後、２週間後の長崎大会、常滑大会、徳之島大会での成績表の中に、バイク記録会参加の名前が多く見られた。大会への練習の一環として役に立ってくれれば有難いです。



第 17 回　１００Ｋｍ バ イ ク 記 録 会 （ 1位 ～ 30位 ）

2012年6月10日



第 17 回　１００Ｋｍ　バ　イ　ク　記　録　会　（ 1位 ～ 30位 ）

《 彩湖道満グリーンパーク 》

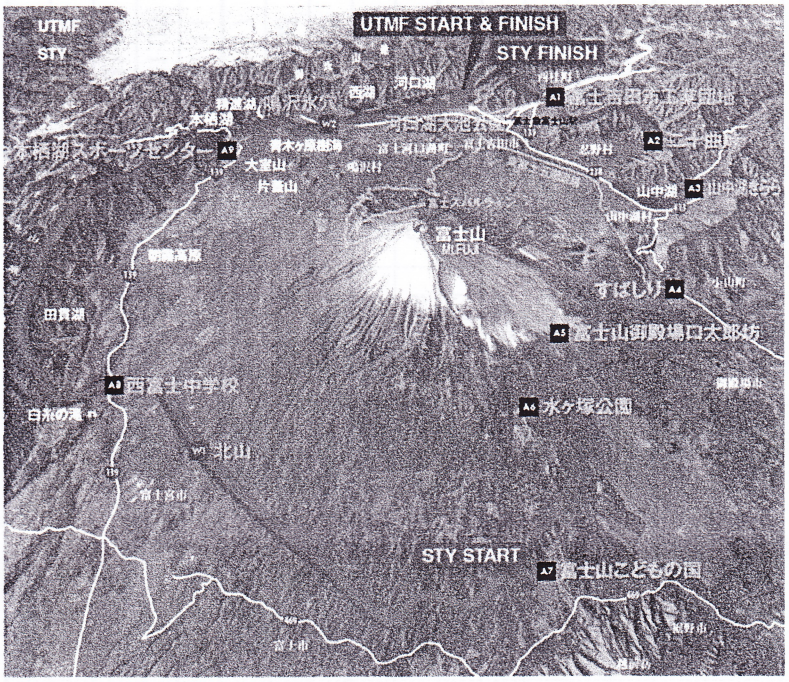
2012年6月10日

出場者:56名　，　制限時間内完走者:51名　，　完走率:91．0%　　天候:曇後晴　，　気温:28℃　，　湿度:nn%　，　風:南 2m

順位	氏 名	年齢	地区	総合タイム	10Km 毎　スプリット・タイム									
					～10Km	～20Km	～30Km	～40Km	～50Km	～60Km	～70Km	～80Km	～90Km	～100Km
1	野口　泰	42	547	2:44:46	0:16:03	0:16:01	0:16:08	0:16:11	0:16:25	0:16:34	0:16:51	0:17:01	0:16:52	0:16:40
2	馬場　誠	32	182	2:51:45	0:16:24	0:15:46	0:17:47	0:16:56	0:17:05	0:17:14	0:17:23	0:17:35	0:17:48	0:17:47
3	徳永　律	50	624	2:53:10	0:17:32	0:17:15	0:17:23	0:17:06	0:17:29	0:17:21	0:17:11	0:17:10	0:17:25	0:17:18
4	川杉　直樹	47	549	2:56:32	0:17:17	0:17:03	0:17:26	0:17:07	0:17:37	0:17:29	0:17:49	0:18:03	0:18:22	0:18:19
5	西澤　貴司	41	017	2:57:00	0:17:32	0:17:15	0:17:23	0:17:06	0:17:29	0:17:40	0:17:48	0:18:00	0:18:15	0:18:32
6	中川　貴之	36	882	2:57:51	0:17:32	0:17:32	0:17:23	0:17:26	0:18:19	0:17:03	0:19:07	0:17:59	0:18:02	0:17:45
7	井下　克彦	48	府中市	3:00:05	0:17:17	0:17:03	0:17:50	0:17:06	0:17:34	0:17:25	0:18:15	0:18:47	0:19:29	0:19:09
8	重田　哲生	33	462	3:02:55	0:18:12	0:17:38	0:17:57	0:17:08	0:18:09	0:17:17	0:18:24	0:18:38	0:18:52	0:18:40
9	村上　武	39	板橋区	3:03:23	0:17:32	0:17:15	0:17:23	0:17:06	0:17:34	0:18:01	0:19:00	0:19:12	0:20:14	0:20:06
10	永田　大介	45	世田谷区	3:04:10	0:18:03	0:17:52	0:18:00	0:18:03	0:18:27	0:18:23	0:18:39	0:18:49	0:19:02	0:18:52
11	巖淵　京	24	練馬区	3:05:02	0:17:32	0:17:15	0:17:23	0:17:06	0:17:34	0:17:50	0:20:14	0:20:03	0:20:46	0:19:45
12	野口　佳子	41	548	3:08:17	0:18:12	0:18:04	0:18:14	0:18:30	0:18:55	0:19:00	0:18:23	0:18:57	0:19:43	0:20:19
13	眞浦　憲夫	35	北葛飾郡	3:08:17	0:17:17	0:17:30	0:17:23	0:17:06	0:18:52	0:20:24	0:19:48	0:19:56	0:19:38	0:20:24
14	今牧　親男	40	183	3:10:06	0:17:15	0:17:05	0:17:40	0:17:16	0:17:34	0:17:50	0:18:45	0:22:30	0:21:49	0:22:22
15	高木　清	56	015	3:11:08	0:18:12	0:18:38	0:18:35	0:18:58	0:18:35	0:19:02	0:19:14	0:19:58	0:20:16	0:19:40
16	柴田　小百合	47	466	3:11:12	0:18:12	0:18:04	0:18:14	0:18:30	0:18:55	0:19:05	0:19:35	0:20:08	0:20:29	0:20:00
17	吉田　修	46	176	3:14:55	0:18:12	0:18:04	0:18:19	0:18:25	0:18:55	0:19:05	0:20:00	0:21:18	0:21:39	0:20:58
18	小林　裕明	47	川崎市	3:15:50	0:18:12	0:18:04	0:18:19	0:18:25	0:19:22	0:20:10	0:20:09	0:21:04	0:21:21	0:20:57
19	寺地　徹	46	練馬区	3:16:09	0:20:17	0:19:54	0:19:35	0:19:36	0:19:24	0:19:29	0:18:35	0:19:23	0:19:28	0:19:28
20	槙田　誠	54	荒川区	3:18:33	0:18:35	0:19:04	0:19:24	0:20:03	0:20:04	0:20:10	0:19:50	0:19:17	0:20:43	0:20:23
21	薦田　敏博	47	中央区	3:18:58	0:18:35	0:18:30	0:18:15	0:19:02	0:19:23	0:20:57	0:20:36	0:21:38	0:20:26	0:21:36
22	畠山　啓	49	464	3:19:06	0:19:08	0:19:09	0:19:08	0:19:35	0:19:52	0:20:07	0:20:16	0:20:32	0:20:49	0:20:30
23	小林　俊洋	44	891	3:21:42	0:18:12	0:18:08	0:19:25	0:20:11	0:20:28	0:20:35	0:20:51	0:20:54	0:21:05	0:21:33
24	成塚　朋也	38	江東区	3:22:02	0:18:51	0:18:53	0:19:26	0:19:28	0:20:52	0:20:46	0:20:34	0:21:16	0:22:03	0:20:53
25	土屋　幸康	69	751	3:24:08	0:20:17	0:19:21	0:19:34	0:19:35	0:19:05	0:19:56	0:20:35	0:20:48	0:21:17	0:22:41
26	関屋　広道	32	富士市	3:24:37	0:18:52	0:19:13	0:19:16	0:19:54	0:22:04	0:20:15	0:21:21	0:21:09	0:21:11	0:21:22
27	三橋　勇実	50	港区	3:24:42	0:22:09	0:20:19	0:19:45	0:19:55	0:19:37	0:19:35	0:20:19	0:20:54	0:21:00	0:21:09
28	横山　剛芳	55	中野区	3:24:46	0:19:05	0:19:07	0:19:18	0:19:02	0:20:33	0:20:30	0:20:58	0:20:53	0:21:21	0:23:19
29	高橋　正視	46	西東京市	3:25:00	0:19:18	0:19:01	0:19:23	0:19:12	0:20:21	0:20:29	0:21:03	0:21:43	0:22:35	0:21:37
30	井口　智晴	35	上尾市	3:25:34	0:19:18	0:19:27	0:19:29	0:19:46	0:20:05	0:20:30	0:21:38	0:21:43	0:21:53	0:21:35

～『ウルトラトレイル・マウント富士（UTMF）』を走りました　～

埼玉支部　福山　眞弘



ＵＴＭＦは、富士山を中心に周囲の山々を一周巡る山岳耐久マラソン。スイスで行われる『ウルトラトレイル・ド・モンブラン』の姉妹レースとして、日本（アジア圏）で行われる初の１００マイル（１６０ｋ）レース。

・総距離：１５６ｋ　・累積標高差：８５００ｍ
・制限時間：４８時間　・スケジュール：５月１８日（金）午後３：００スタート～５月２０日（日）午後３：００終了　・コース：[スタート・ゴール]河口湖大池公園（富士山北側）→山中湖きらら（東側）→すばしり（道の駅・東側）→富士山御殿場口太郎坊（南東側）→富士山こどもの国（南側）→天子山地（西側）→本栖湖ＳＣ（北西側）→青木ヶ原樹海（北側）→ゴール

私は、４０：５７：４１でゴール。２７９位（８５２人出走・６１１人完走・７１，７％）

５月１８日（金）午前１１時、会場到着後すぐゼッケンを受け取り、装備チェックの行列へ。全装備をトレーに出して、５人づつチェックを受ける時に問題発生。中身を出そうとチャックを開けたとたん、チャック破損。もう閉まらない！　頭は真っ白、パニック状態。検査終了後、出店ブースに飛び込み「一番でっかいリュックくださーい！」　新品調達して、なんとか午後３時スタート。

〈必携品〉コースマップ・コンパス・個人用カップ・携帯電話・１Ｌ以上の水（私は常に２Ｌ）・ライト２個・予備電池・サバイバルブランケット・携帯トイレ・レインウエア（防寒用・私は２種類）・熊鈴・ファーストエイドキット（外傷薬・鎮痛剤他）・ホイッスル・その他

河口湖大橋を北へ渡り山中へ。みんなスローペース。軽い登りでも歩き、下りも抑え気味。Ａ１（１番目のエイド）「富士吉田工業団地」（１８ｋ地点）２：２２：１８（午後５時２２分）に通過し、Ａ２も過ぎて杓子山へ。途中、日が落ちライト点灯（午後７：０４）。杓子山山頂（約２３ｋ地点）はかなり寒い。

トレランの強敵の一つが『寒さ』。５時間前のスタート時は晴れて初夏。私は、半袖シャツとロングタイツにショートパンツでスタート。しかし杓子山山頂は寒く、ノースリーブのドライインナーとアームウォーマー（ＡＷ）と薄手ウインドブレーカー（ＷＢ）を着用する。ところが下りを走り出すと、すぐ暑くなりＷＢの胸を開け、袖をまくる。

『寒さ』は外気温だけでなく、『動き』で決まる。夜の山中は冬の気温（０度～－２，３度）でも、『走る・急坂を登る・駆け下りる』で暑く、『歩く』ではその体温を維持。『止まった』とたん汗で濡れた身体は急激に冷え、５分で手がかじかみ、２０分でガタガタ震える。サバイバルブランケット（薄いアルミ蒸着シート）、厚手の防水ＷＢは、ケガ等で動けなくなった時の命綱となる。

レース中、暑ければ脱水。寒ければ、身体動かずケガをする。そのため、トレランでは何を着るか（ウエアリング）と重ね着（レイヤリング）が重要。また、指切りグラブとシンサレートの防寒手袋を替えたり、ＷＢのチャックを首まで上げ、フードを被ることもある。昼になれば手袋を替え、ＷＢもＡＷも脱ぐ。さらに昼は紫外線強く、後日唇の皮がポロポロむけた。

Ａ３「山中湖きらら」（３８ｋ地点）６：４１：１５（午後９：４１）到着。ここまで６０～９０分毎に、〈補給ジェル１個＋おにぎり・大福・柿の種（小袋）のどれか１個＋アミノバイタル・ＢＡＡＭのどれか１個〉を摂ってきた。また水はこまめに、何か食べたら、周りの誰か飲んだら飲む。４０時間後の脱水を予防するため、始めから頻繁に飲む事。それと経験上、固形物を摂る事が、下痢等消化器トラブルの予防になる。私はレース中、常に胃に何か入っている状態で、消化器トラブルなしで４１時間過ごせた。

Ａ５「富士山御殿場口太郎坊」（６２ｋ地点）１２：３３：２４（午前３：３３）到着。ここまで、富士演習場（８ｋ）のズブズブ沈む大粒の砂の道を登って来た。とにかく寒い。エイドで出されたカップヌードルを食べ、冷えないうちに通過する。次のエイドＡ６に向かう途中一度目の夜明け。

Ａ７「富士山こどもの国」（７６ｋ地点）１５：２４：３４（午前６：２４）到着。ほぼ中間点のここで『ドロップバッグ（各自スタート前に預けた袋）』を受け取る。私は、後半の補給食とストックを装備する。ストックの目的は、脚の負担の軽減。私は、左右同時に着く「ダブル・ストック」がほぼ１００％。手首のストラップをきつく締めれば、４歩に１歩ストックに体重を乗せて楽ができる。段差の上りでは、下段に着いて腕力で体を押し上げる。下りでは坂下に着いて、体を安定させる。しかし私の場合、滑る急坂下りではストック使わず、『爪先着地』に集中した方が転倒が減った。因みにトレラン走法は、上りはベタ足着地、下りは滑りを想定して爪先着地が基本。

Ａ８「西富士中学校」（１０２ｋ地点）２１：１７：４９（午後１２：１７）到着。私にとって、ここがレースの中間点。ここから最難関の『天子山地』（コース最高点１９４５ｍの毛無山を含む１１の連山・２７ｋ）が始まる。

その前に、ここで仮眠をとる作戦。食べてから仮眠所（体育館）で寝るも、１時間で目覚めるともう眠れずやむなく出発。ところがわずか１時間の仮眠で、身体は大幅に回復。前半の登りで、多くの選手に道を譲られ抜く。長者ヶ岳手前でライト点灯（午後７：３３）。寒さ予防のため、各山頂は素通りする。しかし最高点・毛無山の下りからが大変で、延々滑る急坂が続く。前後の選手が転倒、私も転倒、気をつけて着いてやっぱり転倒。２０回以上転んで、泥だらけで下山。

Ａ９「本栖湖ＳＣ」（１２９ｋ地点）３４：４４：１３（午前１：４４）到着。天子山地の２７ｋに１０時間３５分費やす（Ａ８出発が午後３：０８）。カレーその他を食べて、水を補充し、トイレ（大）をすませて残り２７ｋへ出発。深夜の樹海を抜けると、２度目の夜明け。

身体はボロボロでも、腹痛・眠気は無く概ね快調。最も痛いのは足の裏。そして下半身全体が疲労と鈍痛。

途中ある選手に、「どうしてトライアスロンの人は、トレランが得意なの？」と聞かれ、私は「多分、自転車の『引き足』で使う腸腰筋が、登る時脚を持上げる。その後、ペダルを踏み下ろす大腰筋が、登板で身体を押し上げるから登りが得意。それと、長時間のレースの仕方を知っているから。」と答えました。

ゴール１０ｋ手前の最後の山・足和田山では、低山ながらもアップダウンで苦しむ。下りると残りは川口湖畔の４ｋ。ここを踏ん張って走りきり、「おかえりなさい」の笑顔と拍手に迎えられつつ、バンザイ・ゴール。なぜか涙が流れていた。（初めての経験）　（完）



～ 100kmバイク記録会に参加して ～

城東支部　西澤 貴司

予想	結果
3:10:00	2:57:00



当日朝7時、前日入梅したものの青空が広がっている。今日は暑くなりそうだな、既に額から汗がひたたり落ちている。沢山水を持ってきていたので腹が裂けんばかりにガブガブと飲んだ。あの時の二の舞だけは避けなくては…

ほんの２ヶ月前の宮古島トライアスロン大会バイク130km地点、脱水で倒れ、トドのように横たわり「何だかな～」天を仰いで嘆息していた。その後再スタートしたもののランハーフ地点、夢遊病者の様にフラフラ歩いていて「ここは何処？私は誰？」もう限界、回収車に収容され栄光のゴール地点へ。ドナドナ♪状態でした。

翌日、藤原選手も交えてホテル丸勝の１室でトークの場が出来た。そこでレース回顧など話していました。すると青木さんから「貴司は力み過ぎている、もっと脱力してこぐと楽だぞ」と言われた。

そう言えば前にも言われたな～　帰ったら取り組んでみるか！東京に戻り色々と調べてみると、まずはローラー台が必要だ。1週間後、我が家にローラー台が届きました。早速ペダリングのドリルからやってみる。高速ペダル、片足ペダル、体重移動などなど。最初は全く上手く出来ず悪戦苦闘でしたが日に日に上達して行くのが楽しくもありました。詳しくは省略するが、まさに目からうろこでした。まぁこうした紆余曲折、滑った転んだがあって当日を迎えた訳で御座います。

スタートの号砲！一斉にスタート、前半は力まず楽にペダリング。ギアもいつもより3枚ぐらい重くしても全く苦にならない、これはいい！問題の汗もそれほど掻いていなく順調、順調。久々にコンビを組む愛車のサルベ～ロと共にTTのスペシャリスト、カンチェラーラを彷彿とさせる走りでした。

しかし後半になると徐々にペースが落ちていく、懸念していたスタミナが無くなってきた。目標としていた徳永さんからどんどん離されていく「駄目か」ならば4位狙い！しかしペースが上がらず苦戦、そのせいか力んでしまい悪循環、人間欲を出すとろくな事が無い。最終周ふと気が付くと中川君が猛追していた。折り返しすれ違う距離が明らかに近づいている。さすがだな！などと感心している場合ではない、必死に逃げた。最後の折り返し中川君の姿はまだ見えない、ホッとした。コース誘導をしていたライバルの増野さんが「3時間切れるぞ～」声援を送ってくれた。頑張れ！心の中で叫ぶ！最後の坂を登り切り後は直線のみ、ツールドフランスで例えればパリ、シャンゼリゼ通りといった所か、遠くに凱旋門が選手達を迎えてくれ沿道には陽気なパリ市民の大声援「メルシー！」歓呼に応えて手を振る。

こんな感じかな、思いに耽る間もなくゴール。特に意識はしていなかったサブスリーも達成、でもまだまだ伸びシロはあると感じた。

帰り際、青木さんから「貴司よかったな、レース感想文書けよ」本当に嬉しかった。

最後になりますが当日朝早くから記録会を運営していただいたスタッフの皆様ありがとうございました。翌日、新潟産こしひかりを美味しく頂き、噛みしめる味は二重の喜びでした。

おしまい

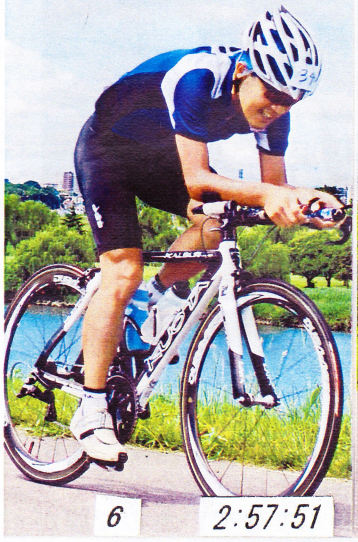

1 2:44:46

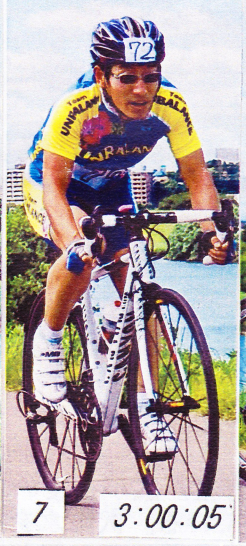

2 2:51:45


3 2:53:10


4 2:56:32


5 2:57:00

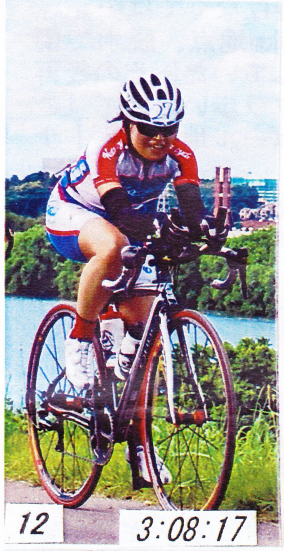

6 2:57:51


7 3:00:05


8 3:02:55


9 3:03:23


10 3:04:10


12 3:08:17


14 3:10:06


15 3:11:08


16 3:11:12


17 3:14:55


22 3:19:06


23 3:21:42


25 3:24:08




35 3:29:29


37 3:31:52


39 3:32:19


40 3:34:08


42 3:35:05


43 3:37:07


45 3:39:00


48 3:43:18


49 3:49:01

20

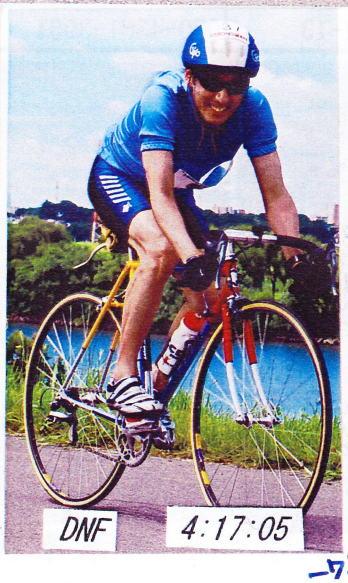









DNF 4:00:14


DNF 4:17:05


DNF



2012 五島長崎 International Triathlon [A type]

出場者数 : 511名　　完走者数 : 450名　　完走率 : 88.0%　　2012年6月17日

天候:曇　風:南/4m　気温:25.9℃(最高)　水温:nn℃　湿度:77%

総合順位	氏名	支部	総合時間	ｽｲﾑ: 3.8Km	ﾊﾞｲｸ: 180.2Km	ﾗﾝ: 42.2Km	エイジ区分	ｴｲｼﾞ順位	女子順位
1	鈴鹿将樹	愛媛県	9:29:37	1:01:46	5:16:19	3:11:32	M40	1	
2	秦陽一郎	大分県	9:39:06	0:56:59	5:22:29	3:19:38	M35	1	
3	信谷康二郎	大阪府	9:56:35	0:58:41	5:36:08	3:21:46	M35	2	
4	コレソフアレクサンドル	神奈川県	10:05:27	0:54:59	5:23:23	3:47:05	M40	2	
5	山先弘晃	愛媛県	10:07:00	1:03:08	5:41:43	3:22:09	M35	3	
6	秋葉憲幸	東京都	10:07:36	0:59:23	5:37:45	3:30:28	M40	3	
7	太田英輝	東京都	10:13:07	1:01:43	5:48:03	3:23:21	M40	4	
8	小松亮	東京都	10:13:33	1:02:36	5:29:44	3:41:13	M45	1	
9	古賀保隆	佐賀県	10:14:01	1:12:49	5:24:10	3:37:02	M35	4	
10	Ripper Jess	北海道	10:16:19	1:01:11	5:25:24	3:49:44	M30	1	
31	大柿強	東京都	11:03:45	1:20:19	5:45:37	3:57:49	M40	9	
32	東夏海	長崎県	11:05:06	1:00:43	5:45:41	4:18:42	W18	1	1
83	近石敬子	兵庫県	11:50:24	1:10:32	6:19:15	4:20:37	W35	1	2
99	鮎澤亜希子	神奈川県	11:59:49	1:25:49	6:33:12	4:00:48	W40	1	3
203	巖淵京	東京都	12:56:57	1:13:02	6:38:22	5:05:33	M18	7	
204	小田邦裕	240	12:57:07	1:17:35	7:22:18	4:17:14	M45	33	
271	瀧豊水	徳島県	13:32:00	1:25:36	6:49:13	5:17:11	M70	1	
318	片岡宏介	福岡県	13:54:48	1:28:16	7:41:20	4:45:12	M50	34	
DNF	永野隆	神奈川県		1:27:31	7:26:42		M50		
DNF	熊谷勝登志	885		1:40:07	7:42:31		M40		

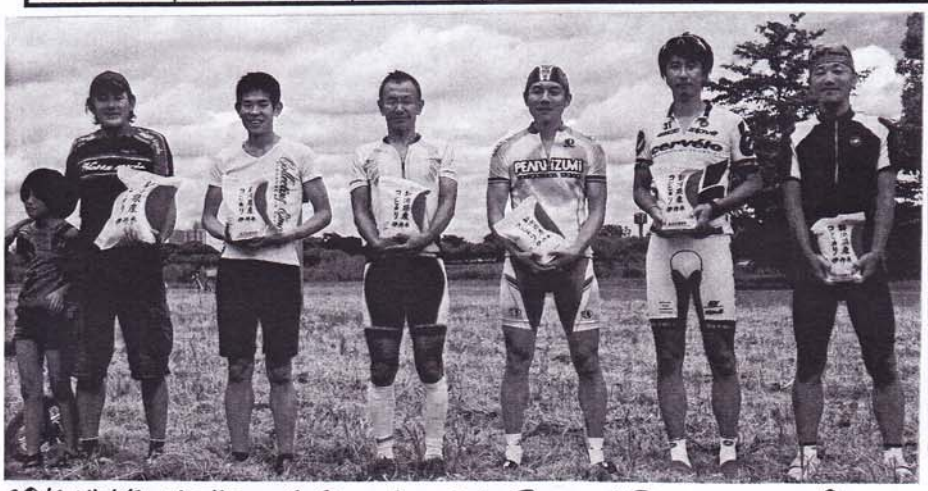
2012 五島長崎 International Triathlon [B type]

出場者数 : 122名　　完走者数 : 115名　　完走率 : 94.2%　　2012年6月17日

総合順位	氏名	支部	総合時間	ｽｲﾑ: 2Km	ﾊﾞｲｸ: 124Km	ﾗﾝ: 28Km	エイジ区分	ｴｲｼﾞ順位	女子順位
1	益田大貴	神奈川県	5:50:00	0:28:00	3:22:44	1:59:16	MPRO	1	
2	河原勇人	東京都	5:59:44	0:26:21	3:37:40	1:55:43	MPRO	2	
3	篠崎友	東京都	6:15:55	0:28:05	3:23:03	2:24:47	MPRO	3	
4	松下善紀	広島県	6:43:22	0:34:55	3:42:15	2:26:12	M25	1	
5	高場智久	福岡県	6:45:12	0:31:56	3:54:20	2:18:56	M25	2	
6	山野健二	長崎県	6:48:21	0:31:48	3:48:56	2:27:37	M50	1	
7	宮崎康子	東京都	6:54:42	0:30:33	4:05:11	2:18:58	WPRO	1	1
8	北園八大	千葉県	7:08:43	0:35:50	3:57:53	2:35:00	M35	1	
9	寺田孝	静岡県	7:09:07	0:41:52	4:00:51	2:26:24	M50	2	
10	大塚亮佑	埼玉県	7:13:52	0:34:06	4:14:31	2:25:15	M18	1	
17	枳穀智恵	神奈川県	7:34:34	0:37:43	4:31:56	2:24:55	W30	1	2
33	松尾由樹恵	兵庫県	8:01:57	0:34:06	4:42:23	2:45:28	W35	1	3
DNF	箕田春香	004		1:00:06	Bike65Km		W45		

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
641-13-07	木村　健司				
763-13-07	中城　義徳				
892-13-05	高井　一徳				



00kmバイク サブ3の6名　左から1位～6位.



千葉岩井海岸合宿.

Ｉｒｏｎｍａｎ 70.3 セントレア 常滑 Ｊａｐａｎ

出場者数 ： 1344名　　完走者数 ： 1273名　　完走率 ： 94.7.2%　　2012年6月24日

天候:晴　風:北西/2m　気温:22℃(8:00am)　水温:23.8℃　湿度:nn%

総合順位	氏名	支部	総合時間	ｽｲﾑ: 1.9Km	T1	ﾊﾞｲｸ: 90.1Km	T2	ﾗﾝ: 21.1Km	エイジ区分	ｴｲｼﾞ順位
1	Chris McCormack	Australia	4:03:40	0:20:06	0:03:28	2:23:30	0:01:38	1:14:58	PRO Male	1
2	Tim Berkel	Australia	4:03:42	0:20:29	0:03:24	2:23:10	0:01:39	1:15:00	PRO Male	2
3	Fredrik Croneborg	Sweden	4:12:19	0:20:34	0:03:33	2:30:41	0:01:30	1:16:01	PRO Male	3
4	三澤 慶記	Aichi	4:18:34	0:24:39	0:04:38	2:34:00	0:01:30	1:13:47	(25～29) Male	1
5	Erich FELBABEL	Hong Kong	4:20:37	0:22:43	0:03:08	2:28:53	0:01:53	1:24:00	PRO Male	4
6	Brian Fuller	Australia	4:21:24	0:20:37	0:04:06	2:31:07	0:01:28	1:24:06	(30～34) Male	1
7	山本 真二	Okinawa	4:21:53	0:23:13	0:04:35	2:34:13	0:02:01	1:17:51	(30～34) Male	2
8	平松 弘道	Kanagawa	4:22:52	0:20:53	0:03:19	2:37:43	0:01:15	1:19:42	PRO Male	5
9	Grant Edmiston	South Africa	4:23:44	0:22:46	0:04:30	2:34:09	0:01:18	1:21:01	(18～24) Male	1
10	林 慶祐	Tokyo	4:24:20	0:25:05	0:04:22	2:33:57	0:01:28	1:19:28	(18～24) Male	2
16	菅沼 伸哉	Okinawa	4:28:18	0:22:40	0:03:16	2:42:54	0:01:45	1:17:43	PRO Male	6
31	田中 敬子	Okinawa	4:37:33	0:21:50	0:03:29	2:47:00	0:01:53	1:23:21	PRO Female	1
37	大松 沙央里	Aichi	4:40:24	0:22:45	0:03:53	2:49:57	0:01:21	1:22:28	PRO Female	2
41	石倉 惠介	Ibaragi	4:41:12	0:24:51	0:04:08	2:41:16	0:01:43	1:29:14	(45～49) Male	2
42	Shiao Yu Li	Taiwan	4:41:27	0:25:59	0:05:09	2:41:48	0:02:16	1:26:15	(35～39) Female	1
55	馬場 誠	182	4:45:32	0:30:48	0:05:22	2:40:37	0:01:33	1:27:12	(30～34) Male	15
108	徳永 律	624	4:55:35	0:29:39	0:04:50	2:46:46	0:02:21	1:31:59	(50～54) Male	7
164	野口 泰	547	5:05:36	0:31:28	0:07:16	2:40:35	0:02:56	1:43:21	(40～44) Male	33
367	田村 英之	239	5:31:02	0:28:00	0:05:32	3:06:55	0:03:15	1:47:20	(40～44) Male	99
418	野口 佳子	548	5:36:57	0:32:02	0:07:35	3:04:32	0:03:36	1:49:12	(40～44) Female	7
421	内田 英良	938	5:37:10	0:33:37	0:07:25	3:09:50	0:04:01	1:42:17	(45～49) Male	74
612	若月 秀彦	883	5:55:04	0:31:24	0:09:15	3:09:36	0:03:42	2:01:07	(45～49) Male	117
628	柴田 小百合	466	5:56:31	0:32:02	0:06:57	3:15:40	0:03:25	1:58:27	(45～49) Female	13
662	西澤 貴司	017	6:01:04	0:32:21	0:06:55	3:01:35	0:03:37	2:16:36	(40～44) Male	155
667	黒川 雅人	737	6:01:28	0:35:48	0:07:41	3:18:01	0:02:48	1:57:10	(60～64) Male	19
745	藤井 淳	635	6:09:31	0:35:19	0:11:03	3:25:00	0:04:24	1:53:45	(50～54) Male	72
932	西澤 義治	357	6:29:25	0:27:46	0:04:43	4:11:41	0:02:45	1:42:30	(40～44) Male	197
940	清水 真澄	037	6:30:08	0:37:34	0:11:26	3:28:51	0:08:01	2:04:16	(60～64) Male	25
1027	安田 裕己	女優	6:43:10	0:36:44	0:09:53	3:26:41	0:05:25	2:24:27	(35～39) Male	161
1095	三浦 猛雄	607	6:52:10	0:43:05	0:09:37	3:27:02	0:05:13	2:27:13	(65～69) Male	9
1130	宗像 薫	973	6:59:46	0:35:42	0:09:30	3:28:45	0:06:48	2:39:01	(45～49) Male	221
1159	清水 眞由美	913	7:04:57	0:33:14	0:07:18	3:43:27	0:07:23	2:33:35	(50～54) Female	10
DNF	前田 治男	001		0:33:08	0:10:31	3:44:56	0:05:20		(55～59) Male	
DNS	増野 正樹	020							(50～54) Male	

第２５回　２０１２トライアスロン　ｉｎ　徳之島大会

出場者数 ： 289名　　完走者数 ： 252名　　完走率 ： 87.2%　　2012年6月24日

天候:晴　風:dd/n.nm　気温:32℃(最高)　水温:27℃　湿度:93%

総合順位	氏名	支部	年齢	総合時間	ｽｲﾑ: 2Km	ﾊﾞｲｸ: 75Km	ﾗﾝ: 21Km	エイジ区分	ｴｲｼﾞ順位	女子順位
1	武友 寛	福岡県	35	4:18:28	0:31:06	2:13:12	1:34:10	30-39歳男子		
2	藤原 裕司	937	48	4:20:10	0:37:11	2:13:18	1:29:41	40-49歳男子		
3	平田 文哉	埼玉県	43	4:25:22	0:33:35	2:22:20	1:29:27	40-49歳男子		
4	津々見 真二	鹿児島県	41	4:28:04	0:31:08	2:19:35	1:37:21	40-49歳男子		
5	髙橋 佳太	東京都	32	4:31:11	0:33:27	2:17:44	1:40:00	30-39歳男子		
6	鈴木 照幸	愛知県	39	4:35:04	0:34:30	2:24:45	1:35:49	30-39歳男子	1	
7	白井 克昌	龍郷町	42	4:41:18	0:34:59	2:27:49	1:38:30	40-49歳男子	1	
8	三宅 弘通	熊本県	47	4:46:17	0:45:15	2:26:30	1:34:32	40-49歳男子	2	
9	治郎丸 豪	愛知県	34	4:58:02	0:50:40	2:25:04	1:42:18	30-39歳男子	2	
10	田村 嘉規	茨城県	43	5:00:44	0:31:53	2:44:00	1:44:51	40-49歳男子	3	
14	大塚 あかり	愛媛県	32	5:06:10	0:35:42	2:39:13	1:51:15	30-39歳女子		1
24	中原 恭恵	広島県	25	5:12:14	0:35:38	2:40:43	1:55:53	29歳以下女子		2
25	新倉 薫	東京都	37	5:12:54	0:36:56	2:41:23	1:54:35	30-39歳女子		3
116	古代 眞琴	東京都	57	6:27:06	0:46:45	3:11:49	2:28:32	50-59歳男子	20	
153	野上 ジェラルデイン	243	62	6:51:35	0:46:28	3:23:31	2:41:36	60歳以上女子	1	19
172	加藤 伸子	757	42	7:02:10	0:49:04	3:33:13	2:39:53	40-49歳女子	9	26
198	吉田 幸代	013	45	7:19:06	0:48:57	3:42:18	2:47:51	40-49歳女子	10	30
244	寿 洋一郎	天城町	68	7:47:47	0:58:13	3:44:29	3:05:05	60歳以上男子	18	

第 17 回　１００Ｋｍ バ イ ク 記 録 会 （ 31位 ～ 54位 ）

《 彩湖道満グリーンパーク 》

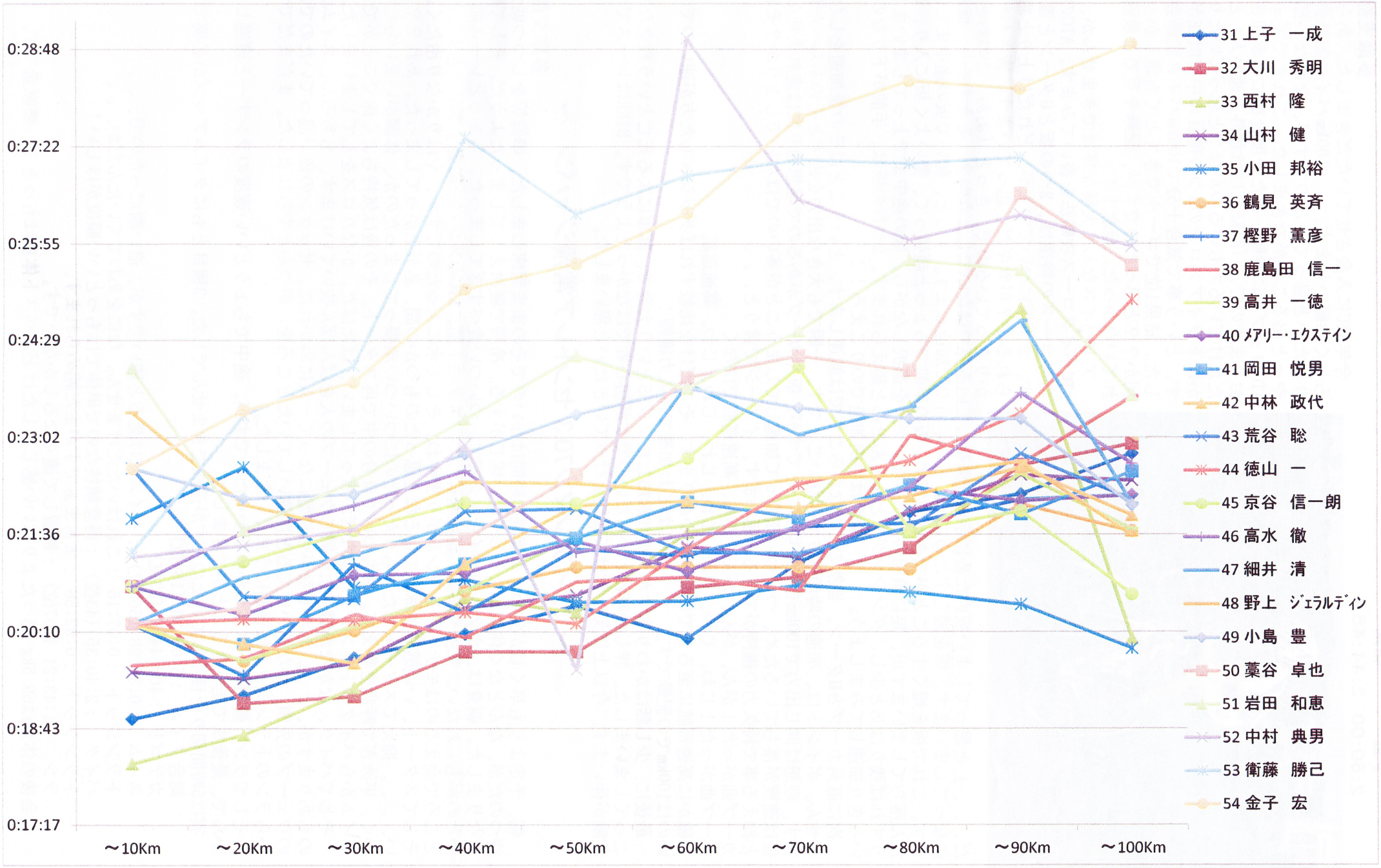
2012年6月10日

出場者:56名　，　制限時間内完走者:51名　，　完走率:91．0%　　天候:曇後晴　，　気温:28℃　，　湿度:nn%　，　風:南 2m

順位	氏 名	年齢	地区	総合タイム	10Km 毎 スプリット・タイム									
					～10Km	～20Km	～30Km	～40Km	～50Km	～60Km	～70Km	～80Km	～90Km	～100Km
31	上子　一成	47	川口市	3:27:28	0:18:52	0:19:13	0:19:47	0:20:08	0:20:33	0:20:04	0:21:11	0:21:56	0:22:12	0:22:48
32	大川　秀明	47	杉並区	3:28:38	0:20:50	0:19:06	0:19:12	0:19:52	0:19:52	0:20:49	0:20:58	0:21:24	0:22:38	0:22:57
33	西村　隆	48	国分寺市	3:29:19	0:18:12	0:18:38	0:19:20	0:20:40	0:20:27	0:21:38	0:21:53	0:23:30	0:24:57	0:20:04
34	山村　健	28	横浜市	3:29:28	0:19:34	0:19:28	0:19:42	0:20:31	0:20:42	0:21:25	0:21:16	0:21:57	0:22:29	0:22:24
35	小田　邦裕	44	240	3:29:29	0:21:50	0:22:36	0:20:49	0:20:56	0:20:36	0:20:37	0:20:51	0:20:45	0:20:34	0:19:55
36	鶴見　英斉	36	さいたま市	3:30:06	0:20:17	0:19:44	0:20:11	0:20:46	0:21:07	0:21:07	0:21:07	0:21:05	0:22:03	0:21:39
37	樫野　薫彦	50	216	3:31:52	0:20:17	0:19:31	0:21:10	0:20:27	0:21:23	0:21:17	0:21:43	0:21:46	0:22:07	0:22:11
38	鹿島田　信一	40	国分寺市	3:31:56	0:19:40	0:19:46	0:20:25	0:20:05	0:20:54	0:20:58	0:20:46	0:23:04	0:22:39	0:23:39
39	高井　一徳	43	892	3:32:19	0:20:17	0:19:44	0:20:15	0:20:46	0:21:35	0:21:44	0:22:13	0:21:34	0:22:30	0:21:41
40	ﾒｱﾘｰ･ｴｸｽﾃｲﾝ	51	渋谷区	3:34:08	0:20:50	0:20:25	0:21:00	0:21:02	0:21:30	0:21:03	0:21:43	0:22:18	0:22:06	0:22:11
41	岡田　悦男	57	江戸川区	3:34:23	0:20:17	0:19:59	0:20:42	0:21:10	0:21:33	0:22:05	0:21:51	0:22:20	0:21:54	0:22:32
42	中林　政代	57	014	3:35:05	0:20:17	0:19:59	0:19:42	0:21:10	0:22:02	0:22:06	0:22:00	0:22:10	0:22:36	0:21:53
43	荒谷　聡	54	374	3:37:07	0:22:35	0:20:41	0:20:39	0:21:57	0:21:59	0:21:20	0:21:19	0:21:42	0:22:48	0:22:07
44	徳山　一	56	葛飾区	3:37:37	0:20:17	0:20:21	0:20:20	0:20:27	0:20:17	0:21:23	0:22:21	0:22:42	0:23:24	0:25:05
45	京谷　信一朗	54	148	3:39:00	0:20:50	0:21:12	0:21:40	0:22:05	0:22:04	0:22:44	0:24:05	0:21:40	0:21:57	0:20:43
46	高水　徹	45	練馬区	3:39:18	0:20:50	0:21:38	0:22:02	0:22:33	0:21:20	0:21:36	0:21:40	0:22:18	0:23:42	0:22:39
47	細井　清	63	横浜市	3:43:09	0:20:17	0:20:58	0:21:18	0:21:47	0:21:35	0:23:50	0:23:05	0:23:30	0:24:46	0:22:03
48	野上　ｼﾞｪﾗﾙﾃﾞｨﾝ	62	243	3:43:18	0:23:25	0:22:03	0:21:40	0:22:23	0:22:22	0:22:14	0:22:26	0:22:29	0:22:41	0:21:35
49	小島　豊	76	237	3:49:01	0:22:35	0:22:08	0:22:12	0:22:48	0:23:23	0:23:46	0:23:29	0:23:19	0:23:19	0:22:02
50	藁谷　卓也	32	さいたま市	3:49:44	0:20:17	0:20:31	0:21:25	0:21:32	0:22:30	0:23:56	0:24:15	0:24:02	0:26:40	0:25:36
51	岩田　和恵	65	川口市	3:58:58	0:24:04	0:21:40	0:22:24	0:23:19	0:24:15	0:23:46	0:24:37	0:25:41	0:25:32	0:23:40
52	中村　典男	52	546	4:00:14	0:21:16	0:21:26	0:21:41	0:22:56	0:19:36	0:28:58	0:26:35	0:25:59	0:26:21	0:25:53
53	衛藤　勝己	51	品川区	4:17:05	0:21:20	0:23:22	0:24:06	0:27:30	0:26:22	0:26:56	0:27:10	0:27:07	0:27:12	0:26:00
54	金子　宏	71	戸田市	4:20:23	0:22:35	0:23:27	0:23:52	0:25:15	0:25:38	0:26:23	0:27:47	0:28:20	0:28:13	0:28:53
DNF	加藤　浩	43	横浜市	DNF	0:22:35	0:22:08	0:22:12	0:20:47	0:22:00	0:22:16	0:23:33	0:24:53	0:25:51	
DNF	福岡　喜正	59	244	DNF	0:23:08	0:20:00	0:20:00	0:21:23	0:21:23	0:21:53	0:25:23	0:24:09		
DNS	向田　潤一	28	南埼玉郡											
DNS	斉藤　義明	35	横浜市											
DNS	境田　康良	37	376											
DNS	大塚　将之	35	葛飾区											
DNS	吉本　雄一	35	市川市											
DNS	菅　正治	40	881											
DNS	日下　正章	55	365											
DNS	日下　久美枝	55	366											
DNS	鶴川　政良	61	秦野市											

第 17 回　１００Ｋｍ　バ　イ　ク　記　録　会　（ 31位 ～ 54位 ）

2012年6月10日



～ 100kmバイク記録会 ～

予想　　結果
2:50:00　2:44:46

多摩支部　野口 泰



今年ATCに入会させていただきました。あらためて、よろしくお願いします。　100kmバイク記録会には以前より出たいと思っていたのですが、なかなか都合が合わずやっと出ることができました。これまでデュアスロンやATCカップ等に参戦、また一度合宿にも参加させて頂いておりますので、「BIKEだけは意外と速い人」と認知していただけている方もいるのかな？と思っていたりします。確かにトライアスロンの3つの種目の中でBIKEが一番得意です。という事で気合十分で100kmバイク記録会に参戦しました。結果1位でゴールできてとても嬉しかった。完全勝利か？？と思ったのですが、記録を見ると最速ラップがとれていなかった。残念！！

アドバイスなんて大層な事はできませんが、自分なりのATCバイクコース攻略法を書いてみます。ATCのバイク記録会のコースの特徴は、2つの坂とUターンと直角カーブです。まず坂についてですが、どれだけ上りと感じずにこえられるか？がカギだと思っています。皆さんもコースはわかりきっているので、きっと「ああ、このあと坂だ、、、」と思ってしまい坂のために手前で温存しているのではないでしょうか？　そうすると、坂がすべて坂になってしまいます。坂を減らすためには、坂の手前でで加速します。すると、勢いで坂の途中まで行けちゃいます。これで坂を短くすることができるのです！坂の手前でちょっと頑張って、勢いよく坂に入り、速度はだんだん落ちてしまいますが、足に負担のかからないギヤを選択しながら、坂の途中まで上ってしまいましょう。そうすれば残りはあと少し、ダンシングでとんとんとんと越えられます。2つ目の坂は、手前が下りなのでそこで思いっきり加速してみましょう。　◆坂は手前加速でのりこえろ！！

次に直角カーブとUターン。当然のことながらここでは減速します。ということはその後加速をしなくてはなりません。ポイントは、加速の時頑張りすぎないことです。一瞬でも大きな出力を出すとそのぶんへたれてしまします。理想は同じ出力で100kmを走り切ることですが、坂やカーブがあるので理想通りには走れません。カーブの後は速度が落ちているため、ついつい頑張って加速してしまうことが多いのではないでしょうか？それをちょっと抑える事で持久力の維持ができると思います。イメージで言うと、、、
カーブ曲がった！がん、がん、がん、がん、高速巡航ではなく
カーブ曲がった！じわ、じわ、じわ、じわ、じわ、じわ、じわ、高速巡航

確かに高速巡航に至るまでに時間がかかります。そこだけを比較すればダッシュした方が速いのですが、欲しいのは100kmでの記録です。　◆じわじわ加速で持久力維持！

最後に、少し話はかわりますが、先日参加したフジ55という大会で、落車による死亡という残念な事故が起こってしまいました。詳しい事はわからないのですが初心者ではなかったようです。BIKEはレースでも練習でも危険が伴います。今以上に気を付けて競技を行っていきたいと思いました。

～ アイアンマン70.3 セントレア常滑ジャパン ～

多摩支部　野口 泰

朝、予定よりも早く目が覚め、２度寝の時間はないのでそのまま起床しました。準備等をしつつ朝食の時間を待つのだが、なんとなく体調がよろしくない感じがする。冷房で寝冷えしてしまったようだ。そして朝食の時間となりました。朝食は、ホテルのバイキングです。ついつい食べすぎてしまった。ちょっとレース前で興奮していたのかもしれない。支度や移動の話は端折って、スタート前。ATCのメンバーに会う事ができました。こういうところで会えるのはモチベーションあがりますね。そして水に入ったのですが、やはりかなり冷たく感じた。そしてスタート、いい感じで泳げているなと思ったのもつかの間、息が上がってしまった。あれ？？きつい、、、。抑えてスタートしたつもりだったのについつい頑張ってしまったのか、体調がいまいちなのか。ともかく、平泳ぎで呼吸を整えて。おちついて自分の中で再スタート。その後は気持ちよく泳ぐことができました。スイムからバイクのトランジットはなぜか焦ってしまい、ばたばた。かなりロスをしてしまいました。

そしてバイク、なかなか調子よく同じウェーブの人をばんばん抜いていけます。もちろん、スイムが遅いってのもありますが、、、。しかしながら終盤になって一人にぬかれた、ゼッケンの色が違っていたのでおそらく次のウェーブの先頭。かなりいけてると勘違いしていたところを、がつんとやられました。まだまだです。バイクからランのトランジットは普通にうまくいきました。

そしてラン。最初ペースがつかめなかったのですが、途中でちょうどいい速度のランナーと遭遇しペースをつかんで、最後まで走りきることができました。

実は5時間切りを目指していたのですが達成できませんでした。3種目ともにタイムアップが必要です。

総合タイム　：5:05:36（164位）
カテゴリ　：40～44 M（33位）
スイム　：0:31:28（565位）：タイムだけ見ると速いですが、追い潮だったので、、、
トランジット　：0:07:16　：これはいただけません。なにをあわてていたんだか、、、
バイク　：2:40:35（43位）：得意競技なので単体ではもっといい順位がほしい！
トランジット　：0:02:56　：まぁまぁですがまだ縮められます。
ラン　：1:43:21（307位）：練習して速くなるしかないです。

大会後の体重は69.5kg 思ったよりはいい感じでしたけど、ベスト体重はもっと下、要減量です。