



# 全日本トライアスロンクラブ会報

2012年11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



## ☆ ハワイ・アイアン大会 ☆

今年のシーズンを締めくくるハワイ大会が10月13日(土)開催された。

参加者は2,000名に達した、しかし日本選手は、09年120名、10年60名、11年50名、今年は40名になってしまった。

天候は晴れで、暑く感じられた、又昨年穏やかであったコナウィンドーは例年の強さに戻っていた。

その為バイクタイムが上位選手で10分~15分遅くなった、ランでは影響が少なく、ゴールタイムがその分だけ遅くなっていた。

優勝争いは、09年8位、10年9位と世界のベスト10に顔をだして、そして昨年の11年には6分届かず2位になり優勝に手が届く所まで来ていたオーストラリアのジャコブ・ピートがスイムは51分でバイクパートでもトップを狙える位置を保ち、ランでは2時間48分で走り、2位に5分差をつけて優勝を獲得した。

2位には昨年3位のドイツのアンドレスがランで差をつめたもののスイムでの4分差が響いて、5分遅れでゴールした。その30秒後にフレデリックが3位でゴールした。

女子はアメリカのケイブ・リレンダが2位の選手にバイクで5分差をつけられたが、ランで5分差をつめて、スイムの貯金1分差が最後まで有効のまま昨年の3位から女王の座を勝ち取った。

日本では有力選手が参加できず、一般選手だけの参加になった。

三沢選手の229位が最高位であった。その中で元プロ登録の白戸太郎選手が592位に入っていた。会員の小島豊選手は年代別4連覇に挑んだ。

スイムで昨年より2分速い1時間27分で上がり、バイクも12分縮めた7時間21分で上がり、好調なレース運びであった。バイクで飛ばし過ぎたかトラディションタイムが4分程長くなっていた。得意のランでは前半は笑顔、後半になると自覚がないものの脱水状態になって行った。タイムも12分の遅れになった。ゴールタイムは3分の遅れにとどめが順位は80位に下げた。そして残念なことに、エイジで3位になってしまった。

(本人感想文参照)

今年の大会で最高位エイジの80才以上の部で新記録が出た。千葉の稲田選手で、今までの記録を10分以上短縮した、15時間38分25秒で1位の座に輝いた。この日本人の快挙が小島豊選手の心に火をつける結果になると思う。

そしてこの『世界記録』を破ることに3年後を目指して邁進することでしょう。(小島さんは練習中のバイクの転倒ケガもさることながら最大の敵は日常生活でのほんのちょっとした不注意によるケガなのですか?)

## ☆ 佐渡大会 ☆

今年も大会に参加する事自体が大変難しい事になった。その中で30名の会員が参加した。

Aタイプでは昨年のスイムでの事故の影響で1.9kmコースを2周回する事になった。1度陸に上って安全を確認する方式になった。Aタイプ、Bタイプもクラゲの洗礼を受けながらも、スイムでの事故は無く、無事バイクへと移って行った。Aタイプのバイクパートで会員が素晴らしい記録を作った。野口泰が優勝した福井選手の5時間13分の1位に続き、5時間40分で全体の2位になった。昨年総合12位の馬場誠も6時間01分で15位になった。

その馬場誠に昨年31分遅れで31位だった山口孝治が今年は逆に8分差をつけて16位になった。バイクでパンクして30分タイムロスしたが、ランパートは3時間39分で13位となった。スイムの苦手な馬場、野口は山口のスイムタイムだけで20分差をつけられている。スイムが強化されればもっと接戦になる。この三つ巴の戦いが来年も続く事を期待しよう。(ハワイ大会でも短時間勝負ながらスイムタイムが順位を大きく左右している。両選手のスイム強化を希望する。)

Aタイプの他の選手達も、6時間、7時間、8時間かけて、バイクを終り、実り豊かな、黄金色と緑の大地の中を走りぬけて行った。そして暗くなった町の中を島民の応援を受けて次々とゴールして行った。

Bタイプの会員達は、全員無事完走して、午後にはAタイプの仲間達とビールを片手に応援していた。

## ☆ 総会・新年会 ☆

第28回通常総会が来年1月20日(日)、午後5時30分より、品川駅前の品川プリンスホテル・メインタワー12階のシルバーの間で行われます。

続いて新年会が6時30分~8時30分迄行われます。

## 2012 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

天候:晴れ、気温(朝):28.5℃、気温(最高):34.0℃、湿度:60%、風速:8.1m、水温:27.0℃

出場者数:747名 完走者数:551名 完走率:73.8%

2012年9月2日

総合順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スイム: 3.8Km	バイク: 190Km	ラン: 42.2Km	カテゴリ	カテゴリ 順位	女子 順位
1	福井 英郎	愛知県	34	9:59:29	0:56:36	5:13:39	3:49:14	30-34男子		
2	飯田 忠司	東京都	35	10:28:01	1:04:11	5:51:06	3:32:44	35-39男子		
3	関 伸介	新潟県	38	10:40:02	1:21:20	5:51:33	3:27:09	35-39男子		
4	牛窪 良光	埼玉県	38	10:45:06	1:22:12	5:42:11	3:40:43	35-39男子		
5	安田 巧	大阪府	22	10:47:16	1:04:44	6:04:44	3:37:48	18-24男子		
6	太田 英輝	東京都	40	10:48:02	1:10:18	6:01:34	3:36:10	40-44男子		
7	松下 篤史	大阪府	39	10:52:51	1:13:04	6:09:21	3:30:26	35-39男子	1	
8	矢口 栄司	東京都	39	10:57:41	1:10:28	6:02:54	3:44:19	35-39男子	2	
9	加藤 匠	東京都	39	11:00:33	1:20:01	5:54:41	3:45:51	35-39男子	3	
10	梅田 禎治	新潟県	42	11:03:50	1:26:22	5:53:57	3:43:31	40-44男子	1	
16	山口 孝治	980	34	11:12:48	1:04:14	6:28:57	3:39:37	30-34男子	2	
22	馬場 誠	182	33	11:20:43	1:23:17	6:01:19	3:56:07	30-34男子	4	
24	野口 泰	547	42	11:21:16	1:24:57	5:40:06	4:16:13	40-44男子	5	
31	新倉 薫	東京都	37	11:30:39	1:10:30	6:18:45	4:01:24	35-39女子		1
54	小林 薫	山形県	39	11:57:39	1:15:22	6:13:07	4:29:10	35-39女子		2
59	増田 頼子	東京都	31	12:02:53	1:05:34	7:04:45	3:52:34	30-34女子		3
77	小林 訓和	東京都	53	12:14:22	1:17:35	6:34:42	4:22:05	50-54男子	5	
86	大柿 強	東京都	43	12:17:16	1:29:32	6:20:51	4:26:53	40-44男子	21	
100	内田 英良	938	46	12:25:44	1:28:13	6:54:14	4:03:17	45-49男子	22	
109	梅田 淳	630	42	12:30:46	1:27:44	6:44:02	4:19:00	40-44男子	25	
130	重田 哲生	462	34	12:47:25	1:26:20	6:40:57	4:40:08	30-34男子	13	
137	川杉 直樹	549	47	12:51:29	1:30:15	6:36:04	4:45:10	45-49男子	29	
178	工藤 紳一郎	茨城県	34	13:15:36	1:15:05	6:57:46	5:02:45	30-34男子	17	
183	野口 佳子	548	41	13:17:17	1:25:36	6:58:32	4:53:09	40-44女子	4	13
255	近藤 真彦	レーサー	48	13:43:01	1:37:15	7:19:05	4:46:41	45-49男子	58	
294	柏木 努	埼玉県	44	14:03:07	1:32:09	8:19:27	4:11:31	40-44男子	70	
305	平松 かおり	神奈川県	53	14:12:34	1:36:44	7:46:52	4:48:58	50-54女子	1	28
312	金子 麻有美	東京都	37	14:15:54	1:23:48	7:52:14	4:59:52	35-39女子	7	30
317	吉田 修	176	47	14:18:09	1:34:27	7:26:41	5:17:01	45-49男子	67	
427	櫻野 彦	216	51	14:58:29	1:31:10	7:32:53	5:54:26	50-54男子	47	
442	三浦 猛雄	607	67	15:03:57	1:41:52	7:32:53	5:49:12	65-69男子	2	
449	熊谷 勝登志	885	43	15:04:32	1:37:13	7:54:41	5:32:38	40-44男子	93	
496	加藤 伸子	757	42	15:13:02	1:32:50	8:21:04	5:19:08	40-44女子	17	60
508	箕田 春香	004	48	15:15:07	1:41:38	8:44:44	4:48:45	45-49女子	9	63
511	北村 文俊	東京都	62	15:15:32	1:33:02	8:24:58	5:17:32	60-64男子	17	
DNF	奥田 周年	978	47		1:59:43	8:16:27		45-49男子		
DNF	佐藤 吉光	新潟県	54		1:36:50	8:24:14	3km リタイ	50-54男子		
DNF	菊地 幸夫	東京都	55		1:24:56	8:01:15		55-59男子		
DNF	池田 喜一	724	59		1:26:21	6:43:28	7km リタイ	55-59男子		
DNF	大野 順平	埼玉県	65		1:37:27	8:25:53		65-69男子		
DNF	浜口 辰雄	茨城県	67		1:34:31	7:49:08		65-69男子		
DNF	吉田 幸代	013	45		1:32:58	8:34:01	12km リタイ	45-49女子		

## 2012 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数:728名 完走者数:692名 完走率:95.1%

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	高橋 豪一	東京都	36	5:04:02	0:35:10	3:04:47	1:24:05	35-39男子		
2	亀井 克志	佐渡市	33	5:09:57	0:40:00	3:05:34	1:24:23	30-34男子		
3	石田 力	東京都	47	5:14:10	0:41:52	3:08:21	1:23:57	45-49男子		
4	森田 翼	千葉県	38	5:15:35	0:36:57	3:07:42	1:30:56	35-39男子		
5	井出 晋一	長野県	46	5:16:38	0:37:21	3:11:04	1:28:13	45-49男子		
21	川崎 由理奈	東京都	26	5:39:07	0:35:04	3:31:50	1:32:13	25-29女子		1
22	鈴木 まさみ	福島県	36	5:41:43	0:43:06	3:27:20	1:31:17	35-39女子		2
27	加瀬 恵美	千葉県	31	5:46:12	0:39:56	3:30:10	1:36:06	30-34女子		3
121	川崎 潔	907	59	6:34:59	0:49:05	3:51:38	1:54:16	55-59男子	6	
251	関口 泰弘	神奈川県	54	7:10:34	0:49:56	4:10:33	2:10:05	50-54男子	30	
318	宗像 薫	973	47	7:26:19	0:55:07	4:03:23	2:27:49	45-49男子	43	
335	須貝 吉	972	65	7:31:12	0:58:23	4:07:22	2:25:27	65-69男子	2	
358	前田 美香	東京都	49	7:36:11	0:55:33	4:16:01	2:24:37	45-49女子	9	53
363	佐藤 誠	024	61	7:37:01	1:00:10	4:16:51	2:20:00	60-64男子	8	
364	中野 昭二	東京都	71	7:37:34	0:49:53	4:05:22	2:42:19	70以上男子	1	
366	青木 幸雄	002	61	7:38:16	0:49:38	4:36:32	2:12:06	60-64男子	9	
390	羽入 幸明	030	61	7:43:43	0:46:21	4:21:50	2:35:32	60-64男子	12	
407	福岡 喜正	244	59	7:48:40	0:43:18	4:40:56	2:24:26	55-59男子	29	
496	小島 豊	237	77	8:13:53	0:49:25	4:39:28	2:45:00	70以上男子	2	
630	前田 治男	001	57	9:14:49	0:51:47	4:55:50	3:27:12	55-59男子	52	
644	秋山 幹夫	016	61	9:23:34	0:59:14	5:05:25	3:18:55	60-64男子	37	
655	若林 眞理子	979	62	9:35:43	1:13:27	5:53:49	2:28:27	60-64女子	7	113
670	飯島 明央	362	43	9:52:06	1:05:10	5:15:44	3:31:12	40-44男子	82	

# ～<佐渡国際トライアスロン大会完走記>～

城南支部 吉田 修



午前6時穏やかな天候のもと、レースがスタートした。干潮の時間なのか100m歩いてても水はお腹の所までしかない、スイムが苦手な自分にとっては泳がなくても前進できる事は有難い、しかし歩いて前進するのは結構つらい事なのである、しかも泳いでいる他の選手の方が、歩いている私よりも早いではないか!! スイムコースは今年は1.9kmを2周回する3.8kmだ。

透明度はないが水温も冷たくなく良い条件だ。運動量が増すにつれて暖かく感じられた。コースロープ沿いに泳いでいたせい、バトル状態になっていた。前回の5年前にはもっとバラけていた様だったのだが??? 1周目で上陸してエイドがあったが「うがい」だけして、2周目をスタート。岸に近い所にはクラゲが多くいる様で非常に痛い思いをした。1時間34分かけて、やっと2周目を終り上陸した。シャワーを浴びながら、ウェットスーツを脱ぎ、コーラ、アクエリアス、水としっかり給水して、後半の脱水対策をする。トラジッションタイムが10分もかかっているが、これは自分にとっては必要な作業なのである。4月の宮古島大会でのスイム途中棄権の悪夢の呪縛から解放された様な気がした。これから宮古島大会で走れなかったバイクコースの分も走るつもりだ。7時間かけて2時間30分頃には帰って来れば理想なのですが? 予定・予想を覆すタフなコースが佐渡ヶ島であった。山・坂は伊豆半島や房総半島での合宿で練習しているので急坂でも苦しくならず走り抜けた。又、スポーツクラブで固定バイクをメモリー10で100回転前後を維持しながら60分、

90分と漕いでいる。これを仕事帰りに週4回～5回続けている。ジムのサービススタオルの上を汗がぼたぼたと落ちている。これらの練習で自分でもバイクは得意種目と自覚しているのだが? 予定の2時間30分より30分遅くバイクをゴールした。しかもバイク順位も338位と総合順位の317位よりも遅くなっていた。午後3時頃ランニングスタート、体力の消耗は激しいのだが、気分は萎えていない。20Kmまでは、なんとか元気に走り抜いて行った。25km過ぎた辺りから、どっと疲れが出て、その上、水までも受け入れなくなってきた。

「これはまずい」「いつものパターン」になってしまうのか?? ここまで走って来る間に、ATCの人達と何人もすれ違い、声を掛け合い、ハイタッチをして、自分も「必ずゴールする」と心に灯りをともした。しかし、最後の折り返しで激しく嘔吐して、歩き始めた。精神的にも弱くなっていった。「もはや、これまでか?」「いや、まだいける」と葛藤が続いた。意識も薄れて来た。ふとその時、地元の小学生が書いてくれた応援メッセージが頭に浮かんで来た。「私は河原田小学校5年K組の川上優花です。これを読んだ人は元気で走ってほしいです。」

そしてゴールしてほしいです。時間なんて気にしないでゴール出来れば良いと思います。今迄の自分を越えられるという事です。頑張って完走して下さい。」と、その言葉が私の心に灯をともし前に進む力を与えてくれた。こうして歩きながらも、やっとゴールする事が出来た。ラン順位も328位で、これも総合順位よりも遅くなっていた。

5年の月日はあつという間に過ぎていた。その間に自分の身に起きた色々な出来事。今回の挑戦は純粹にアイアンマンディスタンスを完走する力が自分にあるのかを知る目的での参加だった。苦しいながらも完走が周りから見ている、決して格好良い姿ではなかったと思いますが、目的は果たしたので、自分に100点満点を挙げたいです。その原動力は最後の最後に力を与えてくれた温かい人の言葉でした。

## 第16回 日本ロングディスタンストライアスロン選手権 佐渡大会

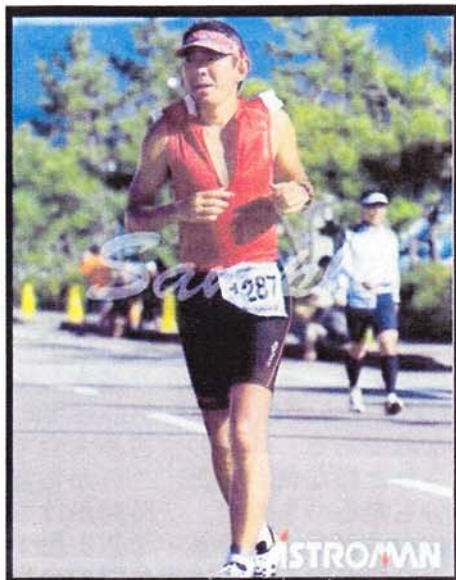
[ 選手権男子 ]

2012年9月2日

順位	氏名	所属	年齢	総合時間	スイム:2Km	バイク:105Km	ラン:20.0Km
1	山本 良介	愛知県トライアスロン協会	33	4:36:05	0:32:03	2:50:02	1:14:00
2	高濱 邦晃	福岡県トライアスロン連合	33	4:43:13	0:32:04	2:58:45	1:12:24
3	戸原 開人	神奈川県トライアスロン連合	23	4:44:49	0:35:48	2:52:45	1:16:16
4	河原 勇人	東京都トライアスロン連合	35	4:49:54	0:33:47	2:57:51	1:18:16
5	菅沼 伸哉	沖縄県トライアスロン連合	30	4:51:28	0:37:32	2:53:38	1:20:18
6	西内 洋行	大阪府トライアスロン協会	37	4:53:59	0:33:24	2:58:42	1:21:53
7	松田 薫	大阪府トライアスロン協会	42	4:55:47	0:40:02	2:56:23	1:19:22
8	若杉 恵夢	神奈川県トライアスロン連合	23	4:58:54	0:33:21	3:00:26	1:25:07
9	長谷川 健	山形県トライアスロン協会	31	4:59:43	0:33:22	3:01:30	1:24:51
10	池 隆礼	沖縄県トライアスロン連合	21	5:02:39	0:33:26	3:08:47	1:20:26

[ 選手権女子 ]

1	田中 敬子	福岡県トライアスロン連合	28	5:06:43	0:34:54	3:02:35	1:29:14
2	大松 沙央里	愛知県トライアスロン協会	30	5:15:59	0:35:45	3:15:45	1:24:29
3	松丸 浩巳	茨城県トライアスロン協会	39	5:30:18	0:43:48	3:14:52	1:31:38
4	中島 千恵	東京都トライアスロン連合	29	5:38:51	0:32:29	3:23:24	1:42:58
5	久保田 早紀	兵庫県トライアスロン協会	31	5:51:32	0:39:11	3:34:31	1:37:50



今年は、抽選となった佐渡国際トライアスロン大会。リーピーターが落選になっているなか、ラッキーにも当選通知が来ました。

さて、3年目のリベンジ！1年目は、ランの最終エイドで関門。2年目は、完走するも、悪天候でスイムが2kに短縮。今年こそ、佐渡の本来の距離を完全完走の意気込みでのぞみました。

去年とは、打って変わって台風も来てなくていい天気！前日の昼にカーフェリーで両津港に上陸する。その足で、レンタカー屋へ予約のハイエースをチェックインする。

17名の仲間と佐渡で遊ばせてもらう。合宿みたいな感じ。でも、時間はタイトで、宿にチェックインして、バイクを調整して、エントリーと選手説明会へ向かう。

ここで、忘れたことに気づく！なんと、ヘルメットとを忘れました。1年前から佐渡の為に試してきたエアロヘルメットを忘れてきてしまいました。先行き不安。どうなることやら・・・

早めに会場に入ったので、比較的すいてる。エントリーをして、説明会までの間、ヘルメットを探す！なんと、試してきたタイプと同じヘルメットが何とお安く有るじゃないですが。即買い！いいじゃんいいじゃん！

説明会を終えて、バイクのセット終了。あとは、夕食を食べてエイドの準備をして寝るだけです。

もちろん、前日は禁酒！フリーを飲んで早く寝ます。オヤスミ！

2：30起床。飯食って出すもの出して、3：30出発！

現地、4：00着。トランジションの用意をしてウェットを着て、ワセリン塗って、セーフシー塗って。スイムチェックへ向かうはずが。前日に作った、スペシャルドリンクを宿の冷蔵庫に忘れたままのことに気づく。Bの人に連絡を取り、持ってきてもらう事になりましたが、ピンポイント！

5：30（スタート30分前）に、マイスペシャルボトル届く！！！！ ありがとう、仲間！

スイムチェック、試泳を終えて、スタートセレモニーが始まります。今年のAは、2周回。一度、陸に上がって泳ぎ直します。最近の流行りか、安全性重視のコース取りは仕方ないが、ちょっと、つまらない。

Aの外側にBのコースロープが有るので横幅が制限されている。従来なら、大外からゆっくり入るのだが、大外に人が多い。内側の方が意外に空いているかとも思いつつ、中側でおさまった。

今年も同じ号砲で始まった。スイムは、いつも200mまで歩き。水が胸ぐらいに来たところで泳ぎ始める。水温は、数字ほど暑くない。クラゲにもあまり刺されず。第一ブイまで意外とバトルもなく第2ブイまで順調にスイム。第3ブイを回ると、波と右オープンに朝日が直撃！まったく、前が見えませぬ。周りの人についてきまぬ。もちろん、2週目は、さらに気持ちが重くスイム。スイムアップのときは、号砲待ちをしていたBの仲間から声を掛けられて、元気を貰う。2年前よりもだいぶいいタイムだったようです。

さて、バイクパートに入ります。今年は、熱中症対策に食べます。乗り始めてまずは、おにぎり完食！ボトルの中身は、コーヒー牛乳！ スポドリばかりの中でコーヒー牛乳は最高です。これは、奥武蔵ウルトラのエイドで学びました。おかわりがほしい程でしたが我慢。Z坂までの間に小分けにしたおにぎりを2個食べる。そして、今回、試してみたマルトデキストリン。粉で2kgのものを購入して、CCDを混ぜてスペシャルドリンクを作りました。去年までは、パワージェル7個にCCDを混ぜて作っていたが、味が濃くて飽きてくるので、今年は、変えてみましたが、マルトデキストリンの量が少なかったようで、すぐ飲みきってしまいました。これが、後半にどう効いてくるか楽しみでした。

バイクコースは、毎年同じなので、頭に入っているつもりが意外と”こんな所あったかな？”と思うところが有り、不思議でした。まあ、ポイントは掴んでいたもので、順調にバイクアップ。向かい風と、抑え気味にし過ぎで時間が掛かりすぎてしまった。反省。

ランのトランジットでもパンツとウェアを着替えて気分一新。ランスタート直後は、走れない。暑くて走れない。でも、ホースで水を掛けてくれるお宅があったので、それでなんとか歩を進める。第一エイドまでが3.7kとは長すぎる。エイドのたびに水を浴びる。コーラは内臓をやられるので我慢。紙コップに氷とアクエリを入れて、おにぎりを食べながらエイドを去る。走りながら手に持った紙コップから少しずつ給水と頭に掛ける。

10kくらいからランコースが日陰になって走りやすくなる。食べる作戦が効いて、好調。丁字路の神社まで来て左折すると、西日が直面した。第一折り返しまで、日差しを遮るものが何もない。しばし、つらいランが続くが、折り返してきた仲間とすれ違いで、励まし合う。第一折り返しに近づくと、応援が増えてくる。できるだけ、ありがとうと声を返す。この折り返しで、反射ベルトを渡される。ここからが、正念場。丁字路に戻ってくると、すっかり日も暮れていた。だいぶ涼しくなったので、スピード上がり始める。

周りにほかの選手がいるのかどうだか分からないほど真っ暗。ふと、空を見上げると、満天の星空が降り注いだ。思わず、「うおー 星がきれいー」と叫んでいた。その直後、背後から「ほんとだー すごーい」と聞こえてきた。誰もいないと思っていたので、ちょっと恥ずかしかったが、「教えてくれてありがとう。上を見る余裕なんて全然なかったよ。」と言われたので、私も「ありがとう！がんばりましょう！」と返事をしました。ありがとう。何だか元気を貰いました。

コースが分かっていると、気持ちが楽です。次は、あそこまでがんばればその先にエイドがある。その次は、アップダウンがあって、その先にエイドがある。だんだん、スピードが上がると次のエイドが早く来るので楽になる。残り、15kまで来るとあと皇居3周。パワーが残っている。

気持ちよく残りの距離を踏む。残り、10k。終わるのがもったいなく思う。あと、10kで終わってしまうのが惜しい。最後の畑道に入り、灯籠を通り過ぎる。2年前にリタイアしたエイドを越えると橋を渡り、川沿いに進み最後のエイドを曲がると、あと、3.7k。ほぼまっすぐの道を進む。歩いてでもゴールできる時間なので、歩いている選手が沢山いたが、せっかくなので走る。走ってゴールしたい。

商店街に入ると突然、周りが明るくなって、応援が増える。応援の人たちとハイタッチをしながら、ゴールを目指す。今年もここまで戻ってこれた。最後の角を曲がるとチャックを上げて、ゼッケンを前に直して、ラスト100m。大勢の応援とゴールした選手とハイタッチしながら、

ゆっくり、ゴール！ありがとうございます。本当にありがとうございます。このゴールに立てたことに、仲間に、関わっている全ての人にありがとう。

タイムアップの花火を見ながら思う。” 来年も来る！戻ってくる！必ず！”



### つくばマラソン大会

11月つくばマラソン大会のスタート前とゴール後に、スポーツドリンク、バナナ、パン、おにぎりを無料で用意します。

完走者・棄権者・応援者問わずご参加を！ 場所は露天が多く出ている広場です。

『全日本トライアスロンクラブ』の横断幕のある所です。荷物の番もします。スタート前に集合写真を撮ります。

### ～【四万十川100キロ ウルトラマラソン完走記】～

2012年 10月21日(日) 出場者=1462名、完走者=1063名、完走率=72.7%

城南支部 吉田 幸代



今回3回目の抽選でやっと当選して、参加する事が出来ました。今年の夏は愛媛へ帰省する事が出来なかったのが、実家へ寄って翌日、同じ四国の高知県四万十市へと出かけた。ツアーパックは宮古島大会の3泊4日の費用ぐらいかかる料金ですが、今回は実家経由で列車で四万十市へと向ったので少し割安で参加できた。大会当日はとても天候が良く、自分のコンディションも良好を保っていた。

当日の朝は、いつもの感じでリュックに適当な食料とペットボトル1本を入れ、お金を持って走り出しました。なるべく坂は走れる所まで走り(20km)下りはゆっくり走るよう心掛け(10km)30km過ぎから四万十川が見え始め並行して走る様になりました。景色を見たり気分転換しながらなんとなくフルマラソンの距離が過ぎ、山の中に入り50kmが過ぎ、意外に足は元気で60kmのカヌーハウス(着替えポイント)までたどり着きました。だいたいキロ7~8分ペースです。少し長めに休み、又、走り始めました。しかし70kmを過ぎた時点から、いつもの脱水症状が現れはじめ、嘔吐の繰り返しです。しかし、足は動いていたので、なんとなく歩き走りで80kmに到達しました。しかしペースはガタ落ち、関門も迫ってきてます。足は動いていたので、気合を入れ直し95kmまで頑張り、あとの残り5kmは、とにかくゴールしなきゃの一心でキロ6分切のペースで何人もごぼう抜きしました。タイムは全然でしたがゴール出来た事はとても嬉しい限りです。楽しむことが出来ました。

時間は14時間の制限時間6分前の、13時間54分で、順位は、1003位でした。

その後の6分で、ぞろぞろ列を作って次々と60名がゴールして来ました。

今回はなんとか脱水症状を克服したと考え、次はトライアスロンの脱水症状を克服します。

皆様、読んでいただき、有難うございました。これからも宜しくお願い致します。

ところで、埼玉の菅正治さんはかなり速かったので、遠くに離れていましたが姿は確認できました。

タイムは、11時間19分で、225位でした。

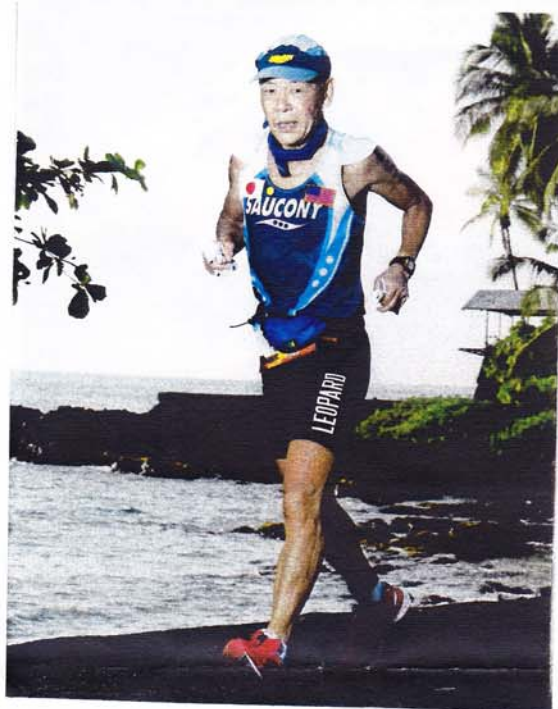
【全日本トライアスロンクラブ(ATC)のホームページ】 URL = <http://www.atc-triathlon.com/html/>

ATCのHPには、ATC主催の大会要綱をはじめ、大会リザルトや大会の写真等々がアップされています。

是非訪問されて、今後の御参考にされる事を願っております。お問合せ等々もお待ちしております。

# ～ '12年アイアンマン・ワールドチャンピオン大会参戦記 (また一から出直します) ～

城西支部 小島 豊



10月13日(土) KONAで開催の大会に参戦してきましたので、あまり報告したくない気持ちではありますが、敢えてご報告いたします。

74才で思いもかけずエージ優勝、以来75・76と三連覇したことから、今年も何とか連覇をとほ思っていたものの、決して慢心していたつもりはない。8月中旬に腰を痛め前哨戦の「佐渡B」ではランで少し自重し、それなりの自信を持ってKONA入りしたつもりであった。ところが……

世の中いづれも老人パワーの進出目覚しく、80才以上男子5名(内、千葉の名門クラブ、シャクリヌの稲田氏(80才))、女子1名、70/74才の部では何と男子24名(内、日本人4名)、女子5名が参戦。全体としてはプロを含め2000名が参加。

スイムは若干うねりがあり泳ぎ難い面もあったが、昨年より2分早く終え、苦手のバイクでは昨年より12分早かったものの最後のランでは10分遅く、T-Timeを含め全体としては昨年より約3分遅れのゴールとなった。しかし順位としてはシュレイダー氏(独:75才)が優勝、2位はオッタウェイ氏(米:76才)、そして私は彼より2分23秒遅れの3位となってしまい四連覇どころの話ではなくなってしまった。しかしショックを受けたのはレースの結果そのものではなく実にみっともない負け方をし、それがゴール前の大観衆の前のことであり、しかもTVで実況放映されてしまったということである。

事の次第は……スイムではエージトップでアップしたが、バイクに入り復路130km付近でオッタウェイ氏に抜かれ、登り坂で抜き返したものの、その後また抜かれ千切られてしまった。ランに入り最初の折り返しで抜き返すことが出来る程度の差であると確信、しかしその時にはシュレイダー氏にも抜かれていたようであった。戻ってきてスタート地点近くのハイウェイに出る急坂で、旅行社の津川社長から「すぐ前に1人、その3分位前にもう1人同じエージグループの選手が走っている」と伝えられ元気百倍。ハイウェイに入って暫くしてシュレイダー氏を抜き返した時、親しい間柄の彼から「少し前にオッタウェイ氏が走っているぞ」と名前まで教えられ「サンキュー」と礼を言いオッタウェイ氏の後を追い15分位してキャッチアップ。「よし、これでトップに立てたぞ、これからは自分との闘いだ」と気を引き締めはしたものの、調子に乗って飛ばし過ぎたという感覚はなかった。日も沈み暗くなってきたが、私は家内介護の関係で、夕食を家内に食べさせ床に着かせてからランとスイムの練習に入り、1周1.5kmの歩道を7周してからプールに行くようにしており、夜間しかもディセンディング方式で1周毎に少しずつペースを上げて走るようにしているので、夜道の一人旅は慣れており、ハイウェイから暗くて走りづらいエナジーラボの私有地に入り往復約3kmの折り返しの後、再びハイウェイに戻り後はゴールを目指し約12kmを走るだけとなった時点でも疲れたという感覚はなかった。残り7～8kmの地点で大ベテランの四国の滝氏(72才)を抜いたとき「どうしたの滝さん」と声をかけると、腰が痛み出しペースダウンしたとのことであったが、翌日、滝さんから「あの時、小島さんかなり身体を左に傾けて走っていたよ」と言われ、自分では未だ何の異常も感じてなかった頃でありびっくりした。しかし、それから暫くして2～3回道路の舗装部分から左側の砂利の部分に足を踏み込み、あわてて元に戻ったことがあったが、その時は暗いからだろうとしか思わず走り続けた。自分としてははっきりと異常に気付いたのはゴールまで約2km余のハイウェイからパラニ道路への急な下り坂に入った頃であり、身体がひどく左傾し走り難くなったのがはっきりと判った。そして途中のエイドステーションで水の入ったコップを持って飛び出してきた大柄の男性ボランティアが私の左側にぴったりと寄り添い「真っ直ぐに走れ」「こっちに寄るな」と大声で叫びながらゴール近くまで並走してくれ私も「これは確かにおかしい。三半規管でもやられたのかな」と思いながら走り続けたと記憶している。その後、毎年ボランティアとして日本から来られ日本選手の面倒を見て下さる馬橋さんが右側の歩道をゴール直前まで併走し声援してくれ、「もう少しだ。頑張らなくては」と思いながら多分歩くよりも遅いようなスピードであったかも知れぬが自分では走り続けたつもりである。ゴール前の100m近くはランコースの両側にフェンスが設置され、応援の大観衆が詰めかけていたが、ここまで来ると身体の左傾化のみにとどまらず、後方にひっくり返りそうによれよれとなってしまい、思わず左側のフェンスに掴まり転倒を防ぐような状態となってしまったが、観衆の「YUTAKA」コールに勇気付けられ、何とか這わずにゴールゲートをくぐる事が出来た。

ゴールと同時に二人のボランティアにかかえられ、すぐに担架にのせられ救護コーナーへ。ところが、救護コーナーでは一息ついて脈拍と血圧の測定を受け「体重測定をするが歩けるか」と聞かれ「歩けます」と答えゆっくりではあるが体重計のところまで一人で歩いて計測その結果、脈も血圧も体重も異常という範囲ではなく無事に放免、直後に食べたアイスクリームの旨かったこと、一生忘れないと思う。



ついでに写真コーナーで写真を撮って貰ったが、プリントしてみると身体は少し左に傾いているようである。しかし、すっかり元気になり、バイクやトランディッションバックを受け取り、近くではあるがホテルまで一人で戻ってきたが、その時考えたことは「何だ、こんなことなら道路脇で5分か10分一休みし、ストレッチでもしたら直ぐに正常に戻り、もっと早くゴール出来たのではないか」と言うことであった。考えが甘いでしょうか。

現在考えていること「また、一から出直した」ということ、そしてその為にも「12月の西豪州では何としてもトップを取り来年のハワイへの出場権を取らねばならない」ということでもあります。

(トピックス 1) レース翌日、町で日本のご婦人から「小島さんですか」と声をかけられ「はい、そうですが」と答えると「子供が小さいので応援に行けず家でTVをみていたらYUTAKA GOLLの大声援の中、倒れそうになりながら小島さんが走っているのを見て感動しました」とのこと。自分では倒れまいと思いつつ走り続けたものの、どんな様であったのか全く判らず、それがTVの実況や、ゴール付近の大画面に写し出されていたようで、誠に汗顔の至りであった。

(トピックス 2) 千葉の名門クラブ、シャクリーヌの稲田さん(80才)が80才以上の部で優勝。しかもこれまでのコースレコードを10分15秒も短縮する「15-38-25」という大記録を立てられ、日本人の老人パワーの底力を見せてくれました。おめでとうございます。

## Ironman World Championship

Kona, Hawaii · October 13th, 2012

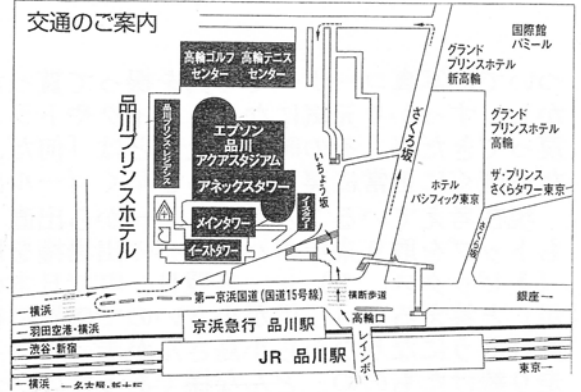
Place	Time	Name	Cnt	Swim	Tr1	Bike	Tr2	Run	Category	Cpla
<b>【男子トップ10】</b>										
1	8:18:37	Jacobs, Pete	AUS	51:28:00	1:49	4:35:15	2:02	2:48:06	MPRO	1
2	8:23:40	Raelert, Andreas	GER	55:17:00	1:53	4:36:34	2:33	2:47:24	MPRO	2
3	8:24:09	Van Lierde, Frederik	BEL	51:36:00	2:01	4:35:25	2:19	2:52:50	MPRO	3
4	8:27:08	Kienle, Sebastian	GER	55:21:00	1:56	4:33:23	2:05	2:54:25	MPRO	4
5	8:28:33	Al-Sultan, Faris	ARE	51:39:00	1:45	4:35:53	2:27	2:56:50	MPRO	5
6	8:30:57	Bracht, Timo	GER	53:45:00	2:05	4:37:17	2:15	2:55:37	MPRO	6
7	8:31:45	Potts, Andy	USA	50:32:00	1:41	4:43:52	2:22	2:53:18	MPRO	7
8	8:33:28	O'Donnell, Timothy	USA	51:37:00	1:34	4:44:16	2:04	2:53:59	MPRO	8
9	8:35:02	Dellow, David	AUS	51:33:00	1:44	4:40:28	2:16	2:59:03	MPRO	9
10	8:36:21	Bockel, Dirk	LUX	52:30:00	1:48	4:34:17	2:01	3:05:48	MPRO	10
<b>【女子トップ5】</b>										
46	9:15:54	Cave, Leanda	USA	56:03:00	2:09	5:12:06	2:25	3:03:13	WPRO	1
50	9:16:58	Steffen, Caroline	SWI	57:37:00	1:48	5:06:49	2:37	3:08:09	WPRO	2
65	9:21:41	Carfrae, Mirinda	USA	1:00:06	1:56	5:12:18	2:19	3:05:04	WPRO	3
73	9:22:45	Tajsich, Sonja	GER	1:10:36	2:03	5:07:58	2:43	2:59:27	WPRO	4
75	9:22:57	Ellis, Mary Beth	USA	56:06:00	1:59	5:08:06	6:18	3:10:30	WPRO	5
<b>【日本人 男子トップ10、女子トップ5、ATCメンバー】</b>										
229	9:47:09	Misawa, Yoshinori	JPN	1:04:58	5:02	5:20:34	4:55	3:11:42	M25-29	29
377	10:03:26	Takahashi, Seigo	JPN	1:16:14	3:23	5:10:28	3:43	3:29:39	M50-54	4
384	10:04:11	Yamamoto, Shinji	JPN	1:08:58	4:16	5:25:03	4:47	3:21:09	M30-34	89
465	10:13:27	Tamura, Minoru	JPN	1:07:05	3:31	5:36:53	5:19	3:20:40	M45-49	31
478	10:14:43	Ishikura, Keisuke	JPN	1:11:25	2:58	5:28:36	3:19	3:28:27	M45-49	36
581	10:24:16	Takeya, Kenji	JPN	1:27:53	3:29	4:58:34	4:23	3:49:58	M40-44	92
585	10:24:23	Iwase, Hiroaki	JPN	1:11:02	3:06	5:37:51	3:10	3:29:16	M40-44	94
592	10:24:52	Shirato, Taro	JPN	1:01:11	2:44	5:34:22	3:57	3:42:39	M45-49	60
698	10:35:30	Wakahara, Shingo	JPN	1:11:06	6:59	5:53:18	3:42	3:20:27	M40-44	120
703	10:35:58	Kanayama,	JPN	1:04:24	3:46	5:42:31	2:51	3:42:28	M45-49	70
1037	11:14:41	Kobayashi, Megumi	JPN	1:10:06	3:31	5:41:24	8:17	4:11:25	W40-44	23
1166	11:34:00	Shirai, Masumi	JPN	1:13:06	2:56	6:29:04	5:28	3:43:28	W25-29	32
1291	11:53:05	Haishima, Ami	JPN	1:18:56	3:27	6:23:21	3:59	4:03:24	W18-24	11
1403	12:21:01	Tonoyama, Yasuyo	JPN	1:18:58	6:27	6:44:54	5:54	4:04:51	FHC	1
1487	12:50:24	Murata, Yoshino	JPN	1:27:51	9:27	6:49:51	6:48	4:16:29	W45-49	48
1764	15:02:55	小島 豊	237	1:27:13	8:32	7:21:46	10:04	5:55:23	M75-79	3
1806	15:38:25	稲田, Hiromu	JPN	1:49:34	11:31	7:42:08	13:22	5:41:52	M80-84	1

## 第28回

### 平成24年度 通常総会

日時 平成25年 1月20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  
12階 シルバーの間  
(新年会 18:30~20:30)



### ★ 360分走 ★

北半球ではハワイ大会でシーズン収めになりましたが、南半球では12月の西オーストラリア・アイアンマン大会で動き始めます。この大会には会員2名が参加を予定しています。

11月からは、つくば大会、河口湖大会を始めマラソン大会へと移って行く。

12月9日(日)に多摩川緑地公園(京浜急行・六郷土手駅下車)で360分走が行われます。1時間に10kmを走る、60kmを1つの目標として参加してみてください。

フルマラソンの42km以上走った事のない人も、50kmに挑戦してみよう。

### ★ スイム強化練習会 ★

1月13日(日)は千葉県新習志野プールにて、又2月10日(日)の千駄ヶ谷プールは改修工事の為、新習志野に変更します。(辰巳プールは改修工事)

普段スポーツクラブの25mの短水路ではなく、50mの長水路プールで練習してみよう。

苦手種目を認識して、克服して、水泳技術を磨いて、水の抵抗の無い美しいフォームで泳ごう。

長老の小島豊選手がハワイで4km泳ぎます。若い君達は練習では5km、6kmのインターバル練習をしよう。

### 合同練習会

日時	場所	内容
12月9日 (9:00)	六郷土手 多摩川緑地グランド	360分走 9:30~15:30 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:3,000円 男性:4,000円
1月13日 (9:30)	千葉国際屋内プール 京葉線 新習志野駅前 047-451-1555	スイム 10:00~13:00 中級:4,000m 上級:5,000m 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 13:00~
2月10日 (9:30)	屋内プール 同上72ル	スイム 10:00~13:00 中級:4,000m 上級:5,000m 練習内容 同上 ランチ 13:00~

### ★ 各種マラソン大会の感想文大募集中 !!

トライアスロンシーズンが終わり、これからマラソン大会が始まります。

- ① アクアラインを通った第一回大会に参加した人。 ② 初めて参加した大会。 ③ ベストタイムが出た大会。  
④ ワorst記録になってしまった大会。 ⑤ 初めて歩いてしまった大会。 ⑥ 初めて完全に走ったフルマラソン大会。  
等々、これから経験する大会の感想文を、来年3月迄 募集致します。奮って投稿願います。

【できれば、写真を同時に用意していただければ幸いです。】

電子ファイル(ワード、エクセル等)にて作成していただければ、梓組み構成等の編集は当方にて行います。

右記アドレス宛、添付ファイルとして送付願います。宛先:岡伸夫 メール:nobuo.oka@nifty.com

### 【 2013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)	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
6	1日(土) 2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	17日(土) 18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