



全日本トライアスロンクラブ会報

2013年1.3月合併号

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 全日本トライアスロンクラブ通常総会 ☆



平成25年1月20日(日)午後5時30分より、品川駅前、品川プリンスホテルメインタワー12階シルバーの間に於いて行なわれた。

当クラブの昨年の活動報告と会計報告それに伴う会計監査報告が第1号議案、第2号議案として報告された。

続いて役員任期が切れる今年に、新役員を選任をする第3号議案が行なわれた。仕事の都合、家族の都合、転勤の都合等により4名の理事が退任されて、新たに5名の理事が選ばれた。選ばれた新理事による総会内での第1回理事会が開催され、2期4年務めた「前田治男会長」に替わり、「中林政代新会長」が選任された。

今年の活動計画案の第4号議案、今年の予算案の説明の第5号議案があり、銀行等による借入金はいらない事、第6号議案、理事等の役員は無報酬とするとの第7号議案が報告された。以上の第1号議案から第7号議案が議場に上程報告、承認された。(3頁の議事録参照)

☆ 平成25年度新年会 ☆

総会に引き続き新年会が行われた。

今年も女性陣の司会で開会して、中林新会長の「笑顔で、元気で、仲良く、競い合いましょー！」との挨拶で始まり、来場者のサブスリーの中でも昨年のタイムが一番速い「今牧親男」による乾杯で会食が始まった。

出来立てのフランス料理が湯気を立てながら銀の大皿にいれられて運ばれて来た。欠食児童宜しく会員達は列を作ってテーブルに持ち帰った。アルコール、ソフトドリンクのフリードリンクで喉を潤し、料理達をお腹に納めていった。

お腹も落ち着いた頃、恒例のビンゴゲーム大会に移った。メイン大会完走援助費賞、合宿参加援助費賞、クラブ主催大会招待賞をはじめ、トレーニングウェア・パンツ、バイクパンツ・バイクシャツ、フィットネスシューズ、昨年要望が多かった水泳パンツが「S・M・L・LL・3L」と各サイズ多数がテーブルの上で「ご主人様」達を待っていた。性別、サイズのないホテル特性パン、海苔セット、エコの充電式乾電池セット、バイク雑誌、等々も会員達によって選ばれていった。

インフルエンザが流行っている地区もあり、4名が欠席になり「料理達が残っている」と言う非常に珍しい光景であった。

ビンゴゲームも一段落して初参加者達の紹介とスピーチが続き、その中で今年の初挑戦レース、昨年の失敗談が披露されていった。最後に集合写真を一同で撮りお開きとなった。

☆ デュアスロン大会 ☆

4月6日(土)のデュアスロン大会のボランティアを募集中です。クラブのホームページや携帯電話からのメール、又は、留守番電話にて申込をして下さい。「赤いジャンパー」をプレゼントします。(11頁参照)又、既にご所持している方々は、今年もボランティアをお願いします。

☆ 会員継続のお願い ☆

「13-01」「13-02」「13-03」「13-04」の方々は今年2013年の1月、2月、3月、4月が会員資格の有効期限です。未だ継続手続きをしていない会員の皆様は、なるべく早く手続きをお願いします。

会員名簿を3月末日〆切で作成します。郵便振替や銀行振込でお願いします。

☆ スイム練習会 ☆

2020年のオリンピック開催に向けて、東京都が声を大にして招致活動をしています。今から49年前の1964年に東京オリンピックが開催されました。

競泳場は国立代々木競技場の第一体育館のメインプールです。このプールは今はなく、他の競技やアトラクションやライブを行なっています。しかし練習用のサブプールは今も生きていました。そこでは一般公開はされていませんでした。団体使用のコース貸切り使用だけでした。そこでクラブとして団体登録をしました。しかし既存の団体が数多くあって都合の良い時間帯は取れません。

やっと1日取れました。4月14日(日)13時~14時30分の1時間半を1コースです。すでに宮古島へバイクを送ってしまっているのでスイムの強化練習をして下さい。又、スイムの苦手な人も是非ご参加を!!

交通手段: JR原宿駅より7分。渋谷駅より18分。判りにくい入口です。20分前には集合して下さい。



【 第 28 回 通常総会議事録 】

1. 総会の種類 第 28 回通常総会
2. 招集通知日 平成 24 年 11 月 15 日
3. 開催日時 平成 25 年 1 月 20 日 (日) 午後 5 時 30 分
4. 開催場所 東京都港区高輪 4 丁目 10 番 30 号
品川プリンスホテル
メインタワー 12 階『シルバーの間』
5. 会員総数 122 名 (過半数 62 名)
6. 出席者数 99 名
本人出席 34 名
委任状出席 65 名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者鈴木直司氏が開会を宣し、続いて、副会長の箕田春香氏が挨拶した。

本日の通常総会は定足数を満たしているため、有効に成立する旨の出席状況報告を司会者が告げた。

続いて、議長の選任を諮ったところ、司会者一任との声があり、他の異議がないので司会者は、増野正樹氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって増野正樹氏を議長に選任した。

8. 議事の経過の要領及び議案別の議決の結果

第 1 号議案・・・平成 24 年度活動報告承認の件

議長は、始めに平成 24 年度活動報告を高井一徳氏に求めた。指名を受けた高井一徳氏は、別紙の活動報告書を抜粋朗読し、合同練習会、会員の参加大会の成績、クラブ主催の大会報告、会報の発行、名簿の発行、傷害保険、合宿、理事会の報告をした。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第 2 号議案・・・平成 24 年度会計報告承認の件

議長は、平成 24 年度会計報告を吉田幸代氏に求めた。吉田幸代氏は当期の総収入額 1,693,556 円。総支出額 1,445,484 円で、前期の繰越金 359,708 円と合わせて次期の繰越金は 607,780 円となり、その内訳は、ゆうちょ銀行品川店に銀行預金として 607,780 円であること。

続いて、収入の部の主な科目の予算と実績を朗読しながら説明し、支出の部も主な科目の予算と実績を朗読し、多少の増減はあるものの概ね予算どおりの決算であると説明した。他の科目も予算どおりの実績であると報告した。

議長は、第 2 号議案説明の後、監査報告を監事をお願いした。監事の樫野薫彦氏が会計帳簿、領収書綴りは適正に処理されている旨の『監査の方法の概要』と『監査結果の意見』を発表した。

議長は、第 2 号議案の承認を諮ったところ、満場異議なく可決決定した。

(尚、決算書類作成に際し、大滝幸子税理士より御指導いただきました。)

第 3 号議案・・・理事・監事任期満了に付き改選の件

議長は、役員選挙については、規約第 8 条 1 項～5 項に記載されている内の第 3 項と第 4 項により、指名推薦の方法をとりたい旨を諮り、承認された後に選考委員長として佐藤誠氏を指名した。

指名を受けた佐藤誠氏は昨年 10 月の理事会に於いて依頼し、12 月の理事会に於いて各支部からの人数別割当制により選出された、別紙の理事 18 名、監事 2 名を朗読し、当選人としたい旨を説明した。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく可決決定された。

続いて、総会を一時中断して第 1 回理事会を開催して先程選出された理事のうちから会長 1 名、副会長 3 名、監事 2 名の役付理事を選出した。

会長 中林政代
第 1 副会長 青木幸雄
第 2 副会長 鈴木直司
第 3 副会長 箕田春香
監事 樫野薫彦、大滝幸子

第 4 号議案・・・平成 25 年度 活動計画案決定の件

議長は、平成 25 年度の活動計画案を箕田春香氏に説明を求めた。箕田春香氏は別紙の活動計画案を朗読し、その中で今年も合同練習会を 8 支部で交替で担当して、主催する方法を取り入れること。

会報の発行は年間 5 回の範囲で行う事。会員名簿は 1 年 1 回発行する。

理事会は偶数月の第一木曜日の年 6 回、担当支部別に行う事。傷害保険を継続する事。大会の開催、合宿や支部の援助等。他は例年通りに別紙の計画案を実施したい旨を説明した。

朗読説明後、議長はその承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第 5 号議案・・・平成 25 年度収支予算案決定の件

議長は、平成 25 年度の収支予算案を高木清氏に説明を求めた。

高木清氏は、総会資料の収支予算案を科目別に昨年度の実績と照合しながら説明した。

説明の後に議長は承認を議場に諮ったところ、満場一致で可決承認された。

第 6 号議案・・・平成 25 年度借入金額の最高限度額決定の件

第 7 号議案・・・平成 23 年度役員報酬の決定の件

議長は、第 6 号、第 7 号議案を一括上程して、その説明を直修司氏に求めた。

直修司氏は、別紙の原案どおり、今年度も昨年度同様、借入金は 0 円とする。又、役員は無報酬とする、と説明した。議長は議場に諮ったところ満場一致で承認された。

以上をもって、第 28 回通常総会の議案全部の審議を終了したので、議長は退任の挨拶を行い、降壇した。

司会者が閉会の挨拶をして散会し、新年懇親会へ移った。

平成 25 年 1 月 20 日

全日本トライアスロンクラブ第 28 回通常総会

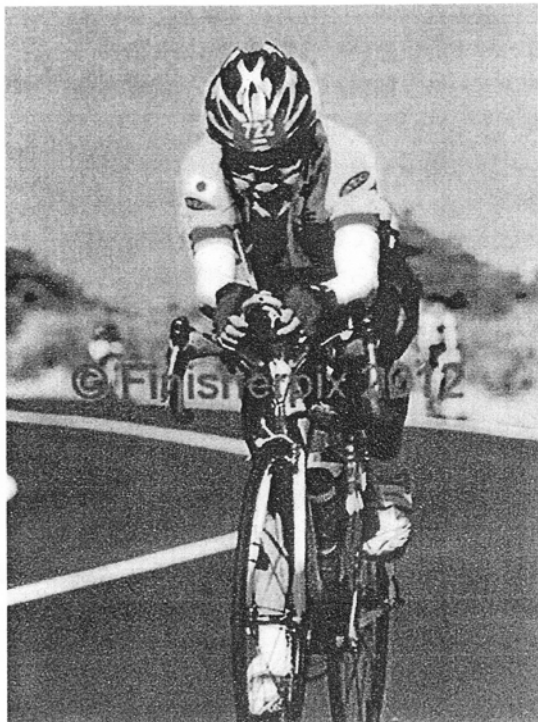
『この議事録は原本の写しに相違ありません』

議長 増野 正樹

他出席理事 16 名

～ バッセルトン(西豪州)参戦記 (名誉挽回どころか大恥をかきました) ～

城西支部 小島 豊



過般のKona大会では四連覇どころか、ヨレヨレになってのゴールで3位に転落、今年の大会シード権を得られず、万一に備えて予め申し込んでいた西豪州IM(12月9日開催)の予選会に起死回生を期して参戦。こう書き出すと「さすがは小島、Kona出場権は取れたんだろう。そしてタイムは？」と聞かれると思うものの、小さな声で「ハイ、何とか」と答えるしかないのが実情で、恥の上塗りのレースとなってしまいました。自分自身を奮い立たせる為に敢えて報告させていただきます。

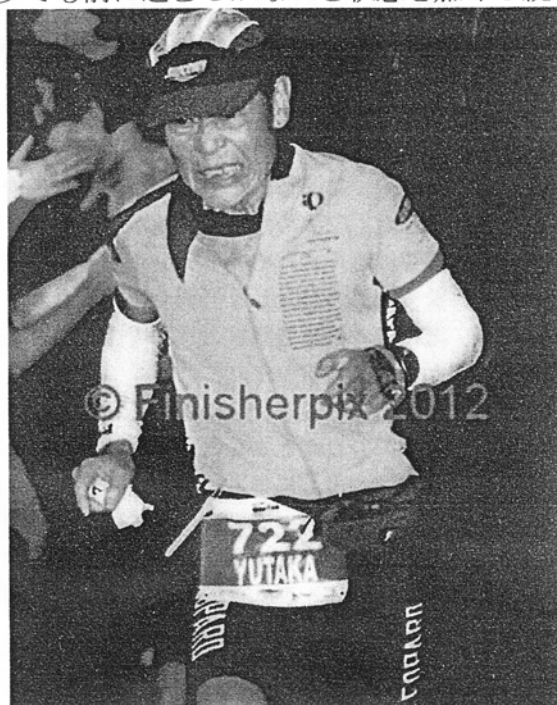
(プロローグ) 何とも嫌な出だしであったのが敗因とは言いませんが、出発直前になり認知症で家庭介護中の家内が発熱、そうなるショートスティ先では他の患者への感染を懸念し預かってくれないのが常でこれには参りました。事前に旅行社の津川社長が参加者リストをチェック、75才以上は私一人の旨教えて下さり、ハワイでの後遺症があったとしても17時間という制限時間内での完走は出来るだろうし、そうすればハワイへの出場権は得られると思っていたがそれも水の泡。今更他の予選会を探しても満員締切りとなつていようし、そうなる来年のハワイ出場は出来なくなってしまうと半ば諦めかけていた。ところが、思わぬ救いの神。家内のケア・マネをやってくれているお姉さんから「何を言っているんです。弱気になっちゃ駄目よ。とにかく診療所に行って頓服を貰ってきて飲ませなさい。熱を下げて預けてしまえば介護者は外国に行ってしまうんだから連絡出来ず、何とかなるわよ」とハッパをかけられ、得たりとばかりママチャリで診療所へ。

(そして結果は) スイムは昔の木材積出し用に海岸から直角に約2km近く突き出ているジェッティの先端部を反時計まわりに廻って帰るコースで、風は強くはなかったが水温17℃、しかも先端部付近では潮と風波とがぶつかり合い身体がグーと持ち上ると次の瞬間ストンと落ちる感じでかなり泳ぎ難く、結果として1時間37分とこれまでのレースでは最悪のタイムでアップ。

バイクは完全にフラットな3周回コース。しかし海岸線に沿ってのコースも含まれ風が強く路面も粗い。3周回目の初めで脚に痙攣が来て一時下車。幸いにして友人から「これ飲めば10分位でおさまるよ」と薬をいただき、ついでにストレッチ、再乗車してからは慎重にペダルを回し、7時間14分余でバイクゴール。ところが下車した途端にまた痙攣が来てしまいテント内で10分余のセルフマッサージ。問題はこれからだった。

1周回10km余の4周回コースなるも最初は全く走れず、少し走っては歩き、また少し走っては歩きの繰り返しで多分30キロは歩いたのではないだろうか。明るい内には途中で椅子に腰掛けさせて貰い一休みするやら、またまた他の友人から痙攣止めの薬を貰って飲むやら、とに角一周目に丁度2時間を要してしまい、これでは17時間の制限時間でのゴールは困難と思わずつ走る距離を延ばそうと努めた。1周回毎に色の異なるゴム輪を手首にはめられ、4本になってゴールに向かう枝道に入るのだが、頭も少しおかしくなってきたのか3周目に入り時間をチェックしてみると、どう計算しても2時間近く足りないように思えた。「おかしいな、1周目より2周目のほうが10分以上早くなっているのに」と思いつつも「しょうがない、止められる迄走り続けよう」と思い走り続けたが、ふと思いついたのは「そうだ4周目のゴム輪を貰うとすぐに枝道に入りゴールに向かうんだ」ということである。「よし、それなら何とか間に合うかも知れない」と元気が出てきたものの、途中でボランティアに「タイムリミットは何時だっけ？」と聞くと、「22:30だ、頑張れ」と言われ、どう見積もってもギリギリの時間であり、考えてなどいる暇はない。とに角一歩でも前に進むしかない執念を燃やし続

けた。しかし、残り4キロ位の所で大腿部の裏表、脛もふくらはぎも2本の脚の筋肉の全て8ヶ所が一挙に硬直化してしまい、立っていることも出来ず道路上に仰向けに倒れ込んでしまった。「もう駄目だ」と思うと思わず涙が出てきてしまった。5分位は寝ていたのだろうか、バイクで監視員がやってきて「大丈夫か、起こしてやる。もうあと2キロだ、未だ間に合うぞ、頑張れ」と励ましてくれた。その時私は他のランナーの邪魔にならぬよう中央のコーンとコーンの間に足をゴール方向に向け寝ていたので、監視員はてっきりゴールに向かう選手だと思ったのだろう。私が「まだあっちに行って戻って来なきゃいけないんだ」と言うのと「オー」と言って肩をすくめ「リタイヤするか」と言うので「NEVER GIVE UP」と答え、それからは「ぶっ倒れてもいい、何も考えずに走り続けよう」と覚悟を決め、ゴールと反対方向の最後の折り返しに向かって走り出した。そして何とか折り返し点を廻りゴールに向け走り、あと1キロの地点で早々とゴールした仲間が心配して駆けつけて来て「まだ間に合うぞ、頑張れ」と暫く伴走し勇気付けてくれ、もうこうなったら何も考えずに歯を食いしばって死に物狂いでゴールに向かって走った…。そしてゴール。制限時間1分前にゴール(と思いきや、実は制限時間22:30というのはエージグループの15分前にスタートしたプロ選手のもので、エージグループは22:45がタイムリミットで、未だ約16分の余裕があったのである)。



しかし私としては「22:30」が制限時間と思い込み、一時は「もう駄目だ」と思ったものの、わずか1分前ではあるが思い込んだ制限時間に間に合っただけでゴールできたということは、私にとって二度と味わいたくはないものの、“NEVER GIVE UP”の信念を貫いた貴重な経験となり、今後のレースではもとよりのこと、家内の介護に対しても、その他今後生きていく限り出合うであろう諸々の困難に対し生かしていかなければならないと感じている。

(エピローグ) 弱気になった私にハッパをかけて参戦を促してくれたケア・マネさん、レース中に菓を分けてくれた友人、そして最後の踏ん張りどころで伴走してくれた仲間、そしてまた「YUTAKA CALL」で声援してくれたギャラリーの皆さん。過般のハワイ、そして今回のバッセルトンのレースで「多くの人々の支援そして励ましがあって完走出来たのだなー」と身にしみて感じた次第。本当に有難うございました。これからも、まだまだ頑張る所在です。NEVER GIVE UP!

(トピックス) レース中、日本人選手はもとよりのこと、多くの外国人選手からも声をかけて貰ったこと、また、帰りのパース空港で男女三人組の外国人選手から「一緒に写真を撮らせてくれ」と言われたこと、本当に嬉しかったです。 以上

～ 叶わなかった還暦サブスリー 2013年1月23日 ～

神奈川支部 高橋 定雄



10年前に若潮マラソンと一緒に走った方が還暦のサブスリーを達成した。私のすぐあとにゴールされた方である。私も嬉しくなり一緒に祝福した。それ以来退職したら走ることに少し力を入れフルマラソン3時間切りを目標にしてきた。

第一回富士山マラソンに目標を絞りトレーニングしてきた。思えば、1994年第19回河口湖マラソンが私の初フルマラソンだった。途中2回は走れなかったが河口湖だけで17回目の挑戦である。今年は2万人規模の参加者であった。

私は、陸連登録組みだったので前列から3人目に並ぶことが出来た。コースは山あり谷ありである。河口湖の船着場をスタートし富士山に向かって5キロ進む。その後河口湖一周し西湖まで急な坂を上る。西湖10キロを一周し河口湖に帰るワンウエイの変化に富んだコースである。

スタートはスムーズに出来た。先頭集団100人の中に入り4分切る勢いで走り始めた。5キロ21分38秒。10キロ43分23秒。15キロ1時間6分2秒。河口湖一周過ぎのハーフまでは1時間33分。30キロ2時間18分。後半西湖一周し急な下りを降りた瞬間、左足ふくらはぎに痛みが走った。アームウォーマーでふくらはぎを結んで押さえ必死にかばい走った。35キロ2時間43分。40キロ3時間15分。ゴールは3時間27分。

還暦サブスリーは達成できなかった。10月は走り込みを普段の月の2倍にした。660キロ走った。体調も良く気力も充実していた。マイナス3度の中ランシャツ短パン姿で45分間スタートを待った。体が冷えたことも災いした。努力したが目標には到達できなかった。走り始めて21年経った。累計10万3千キロ走った。フルマラソン35回・ウルトラ6回・トライアスロンロング2回。合計43回のフル以上を経験した。サブスリーも15回経験している。この経験を生かしてトレーニング方法を改良し新たなチャレンジをしたい。60歳代で限りなく3時間に近い記録に挑戦するために。

2月3日は、神奈川マラソンハーフに出場した。60歳以上のエントリー数は、655人。参加した人、545人であった。私は体調があまり良くなかったが1時間30分40秒(ネットで1時間30分18秒)で年代6位になった。少し自信になった。インターバルトレーニングを増やし体重管理やメンタル部分を充実させ、新しい自分に挑戦したいと思う。

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
468-14-01	中川 和男			
469-14-01	中川 美樹			
550-14-02	平良 忠三			
893-14-01	小林 将浩			
894-14-01	小林 友里			
895-14-02	青葉 実			
896-14-02	藤懸 快至			

★ 会報への投稿をお願い致します。

ATC開催のレースや、ATC以外のレースに参加された方の手記をお願い致します。
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、枠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。

～ 第1回 富士山マラソン2012 ～

埼玉支部 箕田 春香



昨年までの伝統ある河口湖マラソンが、今年から名前とコースも変わってリニューアルしました。私は昨年初めて河口湖マラソンに参加し、今回は2回目ということになります。昨年までのフルマラソンのコースは河口湖2周回、今年からは河口湖、西湖をそれぞれ1周回になりました。

昨年は自家用車で行ったのですが、帰りの中央高速道が大渋滞、帰宅時間は遅くなり疲労困憊だったので今年は電車で行くことにしました。

メンバーは全員職場の仲間。4人が西湖民宿に前泊、1人が当日朝の電車、1人が当日の大会オフィシャルバスで日帰りというスケジュールでした。前泊組は土曜日の仕事を終えて、午後2:30新宿発のJR特急かいじに乗り、途中大槻からは富士急行線のフジサン特急に乗って河口湖に向かいました。

河口湖駅からは路線バスに乗ることになっていましたが、時間があつたので参加賞の引き換えを先に済ませようと富士急ハイランド内で行われているというイベントに行くことにしました。ところが広い園内には案内などがなく、大会プログラムには詳しい地図もなかったのでぐるぐると探し回ることになり、やっと園の係りの人を見つけて聞いてみると会場はかなり遠い駐車場とのこと。バスの時間に間に合いそうもなかったので結局行かれませんでした。プログラムにはもう少し詳しい場所の案内があれば良かったと思います。

さて当日は朝6:10に西湖民宿から宿泊者用のバスが出て、河口湖駅近くの駐車場に到着、大きな荷物は近くの小学校の校庭で預かってくれることになっていました。これらの移動や荷物預けの作業で7:00を過ぎてからようやく会場に向かったのですが、とにかくたくさんの人、人、人・・・のろのろ歩きでだんだん焦りが出てきました。

そこへ当日バスで来るはずの仲間から「まだ高速の上、インターが大渋滞でバスが動かない！」とメールがありました。もう一人、電車で来るはずの後輩にもメールしましたが接続できず・・・

「2人とも大丈夫かな・・・」と心配しつつも自分の準備に取りかかりました。

手荷物を預けていたら時間がなくなり、アップは10分で終了、スタートの列に並びました。この日は氷点下、立っているだけでどんどん冷えてきます。

開会式には瀬古さん、有森さん、ノッチ、サンプラザ中野さん、などが出演し、スターターは菅原文太さんという豪華メンバーでした。

スタートしてすぐに自分の体が全然動かないということに気付きました。その1週間前の10kmマラソンでは調子良かったので、あまりの体の違いに愕然としました。しばらくしたら元に戻るだろうかとゆっくり走って様子を見ていましたが、呼吸も苦しく、小さなアップダウンも登れません。目標としていた5km25分台ではとても走れないのです。

コース最初の10kmは河口湖の街中をぐるぐる走ります。その後河口湖畔に出て、河口湖大橋を渡り対岸を走ります。結局20kmまでは5km26分台でした。そしてハーフ地点を過ぎた辺り、今回のコースの目玉である西湖までの急な1kmの上り坂が出てきます！途中にはうどんが置いてあるエイドがありましたが、私の周りの人たちは誰も寄らないし歩くこともしません。仕方なく歩くようなスピードで走って登りきりましたが、西湖に来ると今度はさらに気温が低くなり、風も出てきてますますスピードが落ちてきました。

西湖の回り10kmもアップダウンが続き、脚が棒のようになってきて久しぶりにもう止めたいと思いました。この頃には5km29分台にまで落ち込みました。西湖から河口湖まで下ったあとの残りの7kmは本当にきつくて、もう4時間は越えてしまうだろうと諦めていました。ところが残り1kmを過ぎたところで、沿道の人が「4時間まであと5分！」と叫んでいたのも、もしかしたらと行けるかも知れないと奮起し頑張りました。結果は3時間59分、意地で4時間切りました。

昨年は3時間38分、今年はそれよりも少し更新できるかな、などと甘い夢を見ていました。気温が低くて筋肉が温まらなかったのか、アップダウンの練習不足だったのか・・・。いずれにしてもまた練習を積んで次回に備えたいと思います。

ところで当日朝電車で来た後輩は無事スタートに間に合いましたが、大会バスで来た仲間は間に合わず、遅れてのスタートとなったそうです。しかし遅れてのスタートも途中で打ち切り、5000人近くのランナーが出走できなかったとの事です。確かに私が後半へろへろになって走っている横を、颯爽と駆け抜けるランナーが何人もいましたが、彼らは遅れてのスタートだったのでしょう。この日のためにずっと練習してきたランナー達の気持を考えると、今回のことは第1回の記念すべき大会としては大変残念な事です。来年はこのような事が起きないように大会運営側に改善を望みます。

ATCのホームページが一般公開されています。 ==> URL : <http://www.atc-triathlon.com/html/>

ATC会員以外は公開部分のみの限定されたアクセスのみになり、

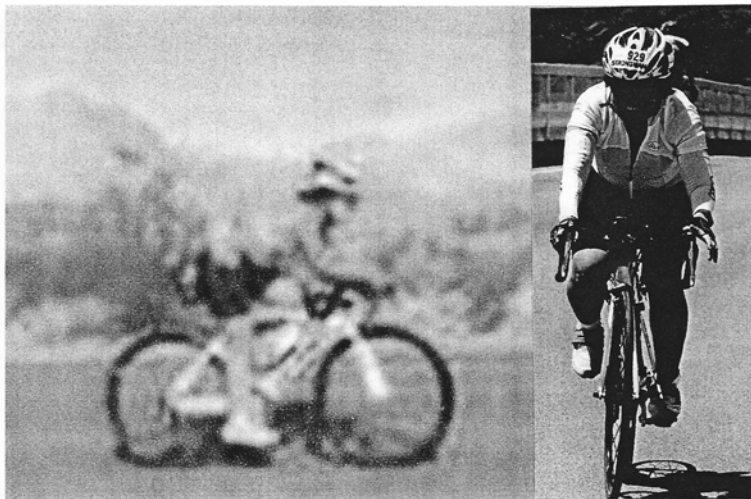
会員はその公開部分に加えて非公開部分(ATC会員専用ページ)にもアクセス可能です。

非公開部分にアクセスするには、会員の為の「新規登録」が必要で「新規登録」はHPのトップページから実施可能です。

登録時のルールは右記になります。 ==> 「3桁の会員番号」+「-(ハイフン)」+「氏名の姓(ローマ字小文字)」

全て半角で登録下さい。(例:010-aoki, 011-oka)

なお、種々問い合わせに関しましては、HP左サイドのメインメニュー内「お問い合わせ」を御利用下さい。



一昨年9月に行われたIRONMAN 70.3常滑で、エイジ3位ながらタナボタでラスベガスの世界選手権の出場権をゲットし、(うちの旦那はもっとタナボタで15位なのに会場に誰もいないので出場権ゲットしてました。)昨年9月に参加しました。

旅行はグッディーツアーズを利用し、名古屋から成田まで国内線で行き、ロスまでJAL便。そこからラスベガスまではアメリカン便の乗り継ぎでした。久しぶりに国際線に乗るので、手荷物の規定のことすっかり忘れていてヨーロッパ線は重量制限が厳しいけど、アメリカ線はサイズ制限が厳しく、セントレアでエクセスチャージを取られなかったのが、安心していたら、成田到着後呼び出され、バイクケース分15000円(二人で3万円も)請求されました。それ以外は大きなトラブルもなく、ラスベガスに到着。

(因みに、帰り便では、アメリカンはサイズや重量に関係なく、自転車を積むということで、150ドルとられました。)

ホテルはスタート地点のすぐ近くにあるウェスティン レーク ラスベガスで、レースのオフィシャルホテルになっていました。初日はほぼ移動で終わり、バイクを組み立てて終了。翌日コース下見をしながらゴール付近にあるエキスポ会場に行って登録。ホテルとは少し離れているので、大忙しで買い物をし、ホテルに戻り、午後はホテル付近のバイクコースを試走しました。ラスベガスは砂漠の中にある町、バイクコースはダウンタウンから離れた砂漠のど真ん中をロッキーへ向かう丘陵地域がメインです。湿気はないのですが、気温は38℃にもなり、名古屋の真夏に匹敵する暑さでした。

レース当日、この暑さなので、もちろんウエットは着用不可。(セントレアのときもウエット着用不可だったので、表彰対象外を条件に着用が許され、大半の人がウエットを着ていましたが、さすが世界戦、そんな人はいません。)スイム会場のラスベガス湖は人工湖で水の出入りが無く、透明度は極めて悪い。渡良瀬や彩湖と良い勝負。スイムスタートはウェーブスタートなので、混雑はなかったのですが、折り返し地点で、あとからスタートした男子に抜かれ始め、帰りは少し混雑してきました。

スイムアップ後、トランジションからバイクスタート地点に行くまではバイクを引いて登っていかなくてはなりません。ここで大きく体力消耗。その後は広大なネバダ州の過酷なコースが待ち受けていました。繰り返されるアップダウン、時間とともに上昇する気温で徐々に体力が奪われていきます。バイクでは抜かれるばかり。ゴール近くでは脚がつってしまっただけでペダルを回すのも大変な状態だったけれどなんとかゴールできました。

ランコースはフィニッシュ地点周辺を周回するコース。ほとんど平坦だったけれど、バイクで脚は使い切っているし、昼間の太陽が容赦なく降りそそぐなか、なんとか動いているという感じでした。エイドに助けられて距離を踏んでいましたが、最初のうちはコース上に多くいた選手もだんだん寂しくなり、

21Km がとても長く感じました。(練習不足だからしょうがないけど・・・)

8時間強でやっとフィニッシュ。日本では味わえないレースがやっと終わったという感じでした。

レース全体の印象としては、とにかく暑い中で行われるということと、ロッキーに向かう丘陵地帯のバイクコースが緩やかながらずずっと続くアップダウンで日本では味わえない厳しい環境でのレースだったということです。

そんな中、レースを制したのはセバスチャン・キーンル(独)は90キロのバイクコースを2時間7分で走り、3時間54分35秒でフィニッシュしてます。(女子トップはレアンダ・ケープ(米)で4時間28分05秒。)

日本人は57人が出場し、47人が完走してます。プロの出場はなくエージで三澤君が4時間54分40秒で日本人トップでした。(彼は、昨年のセントレア常滑でも平松弘道を破って日本人トップになっていますし、コナでも日本人トップです。そして今年の宮古島に出場予定しています。)

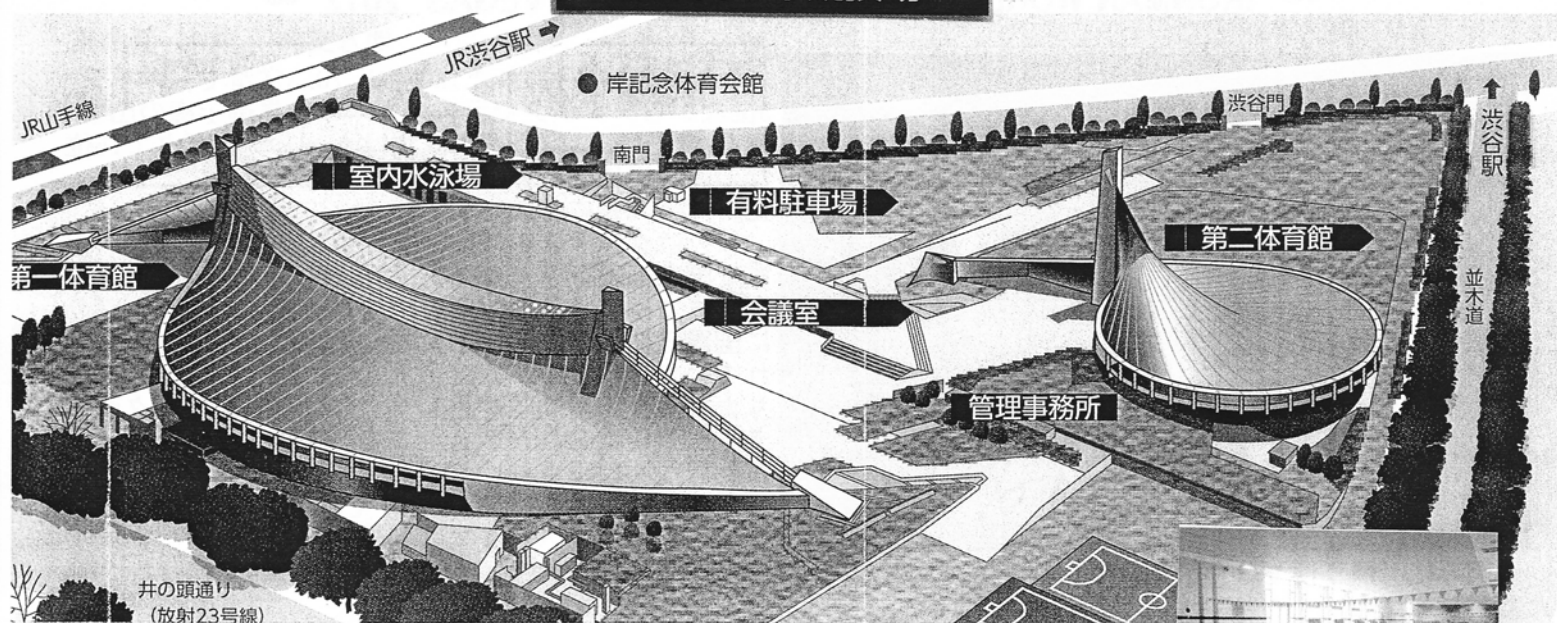
レース前のカーボパーティもアワードも宿泊ホテルで行われ、移動なしで便利だったのですが、やはりアメリカの食事です。お世辞にもおいしいものは出てきません。量は一杯でしたけどね。バイクが好きで、暑さに平気な方、ぜひチャレンジしてみてください。楽しめますよ。

参考までに私と旦那のレース記録も書いておきます。

眞由美 JPN 00:43:23 04:06:21 03:00:19 08:04:12 44 1642
眞澄 JPN 00:43:22 03:51:48 02:54:48 07:43:42 38 1624



国立代々木競技場



原宿駅側

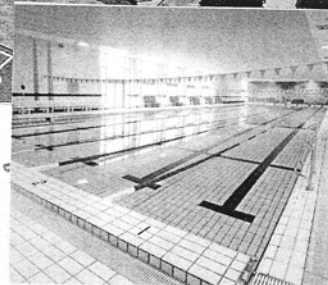
スイム練習会 (有料徒歩7分)

① 4月14日(日) 13時～14時30分

20分前に集合

② 9月14日(土) 18時30分～20時30分

* スイムが出来ても、水泳、競泳が出来ない方、大集合。リズム感が悪い人、
 身体の軸が安定していない人、腕だけで泳げない人、手と腕で水を掴めない人集合。



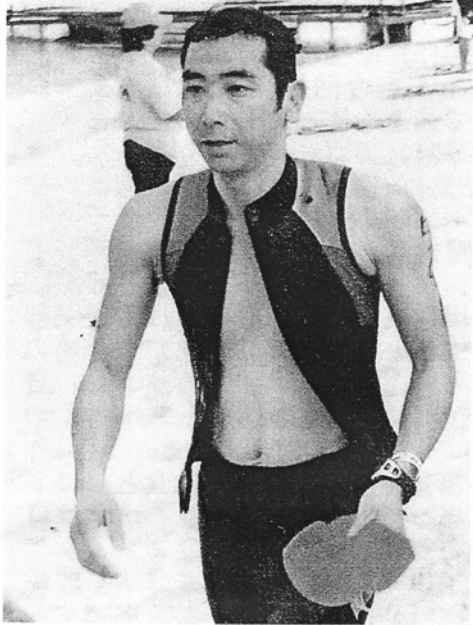
【 2013年 合宿案内 】

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



～ 『スイム練習会を終えて』 ～

千葉支部 川野 裕次



A T Cスイム練習会に初参加させていただきました。
場所は千葉の国際水泳場、久しぶりの長水路で楽しみ！ と言いたところなのですが、噂に聞くと初参加の人には青木さんの特別コーチが待っているとか、いないとか・・・ 私はトライアスロンを始める30代半ばまで、ほとんど泳げなかったのでスイムは苦手種目、この練習についていけるか、不安のまま練習開始となりました。

練習が始まると早速、青木さんに一人違うコースへ連行されます。まずは私のフォームチェック、バタ足、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、出来ないのに無理やりバタフライ(笑)。ここで、いろいろアドバイスがあったのですが、そのうちの一つに『フォームは左呼吸の方が綺麗』ということ言われました。通常、私の息つきは右オープン、しかし、左の方が良いとのこと。実は、この指摘、いつも通っているスイムスクールのコーチにも言われたことがあり左呼吸は前に挑戦したことがあったのですが、50mを過ぎると息が上がってしまい呼吸困難になってしまうので何度も挫折していました。

青木さんから『今日の練習は全て左呼吸で！』とのご指示(涙)

そんな中、本格練習の始まりです。まず、最初のメニューは100m、もちろん左呼吸で必死に泳ぐ。9本終わった所で、濡れかけている状況を見かねてか(笑)、3回に1回の左右呼吸が許されました。

右が使えるだけで、ちょっとホットするのですが、それでも苦しい状況に変わりありません。休憩後を挟んで次は200m、4'30"サークル、通常ならそれほど苦しくないサークルなのですが、長水路に加えて慣れない左右呼吸、1本1本がきつくて水もたくさん飲む始末、10本泳いで『もうだめ～』ってところで休憩、しかし、更に練習は続きます。500m×1、最後に50m×10のメニュー『マジか・・・もう腕があがらない』そんな状況下でも、なんとか泳いでいると、ふと気づく『あれっ？苦しくない！』そう、左呼吸、左右呼吸がスムーズにできている感覚があります。人間、無理やりにでもやらないとできないことってありますね。

青木さんに『そんなの慣れだから大丈夫』と言われたことを信じてやり続けて良かった。スイム練習はどうしても自分を楽なポジションにおいてしまい、最近は何か壁のようなものを感じていましたが、今回、苦手な左呼吸で初めて4500m以上の距離を泳ぎ、この壁を破れる(かもしれない)良いきっかけができて、この練習会がとても有意義なものになりました。

マンツーマンで指導していただいた青木さんに感謝です。ありがとうございました。

そして、あれから2週間、この原稿を執筆している今も悪戦苦闘は続いています、頑張っ左呼吸を練習しています。

～ 『スイム練習会』 ～

埼玉支部 高井 一徳



2月10日(日)千葉国際プール 10:00~13:00

この日が来るのを楽しみにしておりましたが、年始に人生初のインフルエンザに罹りA T C会員の方も多く参加する、1月13日(日)谷川真理ハーフマラソン大会も参加出来ず。

ことのほか、体調が良くならないまま2月を向かえ久々の水泳練習に成りました。

朝用事を済ませ(お買い物)会場に着くと40分遅れ、私の体力を考えるとちょうど良いかななんて・・・

ほぼ1時間遅れで練習会に参加、青木さん発見、(高井、体操してからアップ)と言われたのですが、20分ものんびりストレッチした事は言えませんでした(笑)。

アップ開始、ん～何だか体が重い、100M、1:55 もともとそんなに早くないのでタイムはこんなもんです。しかし青木さんが心拍数は、との問いかけに、あわてて計測なんと80? すかさず青木さんに高井ちゃんと計れてる?、自分でもおかしい事はわかります。しかし6秒計測はいつもやっているの間違いありません本当に80です。その後も300Mまで上がり、400M過ぎた頃、要約140に上がり一安心。今度はタイムが上がりません(笑)。そのまま1600M(100M、2分ペース)を、泳ぎ。

休憩後、200Mインターバル4本、これも4分ペース(おっそ)。その後、青木さんのスカーリング指導。上向き状態でスカーリング、上手くできる人とできない人に別れました。始めのうちはなんとか、かんとか、しかし10秒過ぎると徐々に沈みうまく水を掴めていない事がわかりました。道理で遅いはず(笑)。

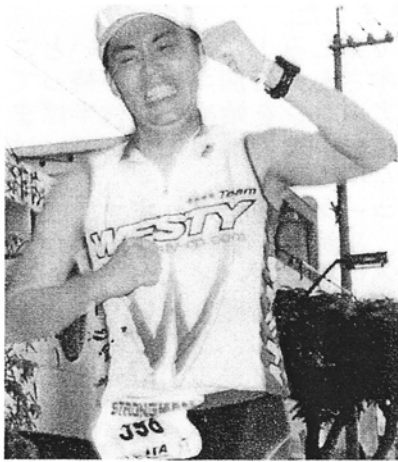
練習会もおわり、近くの居酒屋で皆様と楽しくランチ。一人で良いから今日の練習楽勝だったと言ってほしかった。ほとんどの人が今日はつらかったと言っておりました。

その場で青木さんよりタイム計測用紙頂きました。いつもながら青木さんに面倒をお掛けしており申し訳なく思っております。こんな初心者に優しく指導して頂きありがとうございます。

楽しい練習会の思い出に成りました。

～「第7回 東京マラソン2013」出場～

城北支部 田中 利尚



2013年2月24日(日)「第7回 東京マラソン2013」に出場してまいりました。実は、第2回と第6回大会に出場をしておりまして、今回が3回目になります。年々、抽選倍率が高くなる中で、変なところで強運を使ってしまっています。第2回大会は「4:28:54」。第8回は「4:10:21」でゴールいたしました。今回は、初の4時間切りを目指したのですが、結果は「4:24:52」。敗因は、やはり、前年末からの練習量がまったく足りなかったことに尽きます。

当日の朝、新宿駅に到着するとランナーで混雑し、トイレには長い行列ができていました。今年は寒かったので、新宿センタービルの地下を間借りして、着替えをしました。今後、東京マラソンに出場される方は、着替えは京王プラザホテルの地下や都庁庁舎の地下などを利用すると風を避けることができるのでお勧めします。お勧めは新宿センタービルです。コンビニがありますし、自動ドアで室内が区切られているので暖かいです。今年はそれでも寒かったので、コンビニでカイロとレインコートを買って、スタートに備えました。

ランニング中は、風が強く日陰になると寒かったです。今年は、カゴメが協賛企業になり、補給食としてトマトが配られていました。(ランニング中にトマトなんて食べないな。)と思っていたのですが、バナナは口の中が粘りっぽくなるので、バナナの後にトマトを食べると意外と口の中がさっぱりして良かったです。

東京マラソンの良さは、沿道の応援が絶えないことだと思います。小さい子供やご年配の方、チョコや飴をくれる人やエアサロンパス貸してくれる人。竹橋ジャンクション近くで、プロレスのマスクを被り応援する謎の集団。佃大橋の上で「ロッキーのテーマ」の流れるラジカセを抱えて応援する人。(彼らは、毎年見かけます。)あれだけ大勢の見知らぬ人に「がんばれ!」と声をかけられることは、貴重な経験だと思います。

30kmまで快調に走っていたのですが、いつも通りそこから脚が止まって、ペースダウンし、いつものような展開になりました。やはり、フルマラソンの走り方を理解していません。今後、もっと練習をしてリベンジをしたいと思います。

～ 35Kの関門エトセトラ ～

城東支部 桐山 博明



表題にこう書くと35Kの関門で止められたお思いでしょう。その通り、途中リタイアになってしまいました。

女々しく色々弁解させてください。昨年春から左ひざ下に違和感を感じ、知り合いの紹介で中野区野方の「キネシオ接骨院」に治療に通いました。原因は専門的な言葉は解りませんが、ひざにある筋肉と骨をつなぐ腱に炎症が起き、痛みを発症するとのこと。こんな事生まれた初めて。

なかなか治らないながら、10月に友人との約束の豪州メルボルンマラソンに参加してきました。12キロまで走り痛みがでた後30キロを歩き、最後尾から16番の6215位の6:35:45でゴールしてきました。

その後待望の東京マラソンに初参加すべく、治療に専念しましたがなかなか完治せず、見切りで今年の1月末ランニングを開始しました。それもスポーツクラブのランニングマシーンということで、10キロを5本ほどこなし何とかなるかと思いはじめたところで再びダウン。

2週間の謹慎で恐る恐る東京マラソンのスタートラインにつきました。すごいですね、さすが3万人の参加、ひとひとのかたまり!貰ったナンバカードはBブロック、招待選手、陸連登録書のすぐ後ろ、はなからスピードが違うため後ろから引っ掛けられないようにそれだけ注意してスタートしました。

最初の10キロは北風におされ、下りに助けられ1時間25分まあまあの走り、この時点で追い抜かれること2万5千人、品川を折り返して20キロそろそろ足に痛みと練習不足を感じのろのろ走りに変わりだした芝増上寺、ビルの陰と向かい風で寒さを感じました。さすがあれだけのランナーがいるとトイレの使用もままならず、5分間も要してしまいました。やつと憧れの銀座通りものすごい観客と応援、けれどすれ違う戻りのランナーのうらやましいこと。日本橋、人形町を過ぎなんとか浅草が近くなる25キロ、審判員のかける関門閉鎖の呼び声でだんだんやばさを感じて走る(歩く)。

スカイツリーが見えて雷門が近し。鈴なりの観客の応援、それに応える元気がだんだん失せていく自分、もつと楽しんで走らなくてはいけないと思いつつも.....

30キロの関門も2分残しで通過、だけどここで安心してはだめ、銀座まで戻らないことにはと次の関門35キロをめざしてひとがんばりふたがんばり。途中あちこちでみかけたボードを持った応援の方「走れなかった私の分しっかりと走ってください」その気持ち良く解り、そんな余裕がないのにじーんとききましたね。

日本橋、銀座あと少し、時間がない4丁目の交差点を曲がっても関門まだ見えず。歌舞伎座の前に人だかりあそこが35キロの関門。だけど前に行くランナーが何人も歩きだしている。

残念。残念ながら関門封鎖は1分30秒前、ただ今5時間29分30秒。残りタイム1時間30分、残り距離7キロ195メートル。関門を通過していたら多分ゴールできただろうに返すがえす残念。お疲れさまでした来年再挑戦。

360分走大会.

ボランティア、スタッフジメポー



正面.

4月のアスロン大会に、
スタッフに無料配布します!

背中



第29回 宮古島大会 出場選手

氏名	年	出身
Trevor Ward	50	スウェーデン
藤原 裕司	49	栃木県
菅沼 伸哉	30	沖縄県
山本 真二	31	沖縄県
谷 新吾	45	愛知県
松田 薫	42	大阪府
松丸 真幸	38	茨城県
松丸 浩巳	40	茨城県
川崎 潔	59	大阪府
清水 真澄	60	愛知県
清水 眞由美	52	愛知県
大柿 強	44	東京都
河原 勇人	35	東京都
岡崎 祥一	51	東京都
清本 直	53	東京都
清本 美幸	51	東京都
日下 久美枝	56	東京都
日下 正章	56	東京都
古代 眞琴	58	東京都

氏名	年	出身
近藤 真彦	48	東京都
柴田 小百合	48	東京都
田村 英之	42	東京都
デンジャラス ノッチ	47	東京都
中川 和男	42	東京都
中川 美樹	39	東京都
新倉 薫	38	東京都
西澤 義治	40	東京都
野上 ジェラルディン	63	東京都
野口 佳子	42	東京都
野口 泰	43	東京都
福岡 喜正	60	東京都
藤原 拓	26	東京都
古川 益三	62	東京都
山倉 紀子	49	東京都
吉田 修	47	東京都
吉田 幸代	46	東京都
上田 博之	49	神奈川県
岡崎 雄一	61	神奈川県

氏名	年	出身
平松 弘道	32	神奈川県
益田 大貴	33	神奈川県
森水 豊	45	神奈川県
青木 幸雄	62	千葉県
池田 喜一	60	千葉県
黒川 マサト	60	千葉県
羽入 明	62	千葉県
米納 憲	46	千葉県
有銘 卓	24	千葉県
賀持 隆一	48	埼玉県
熊谷 勝登志	44	埼玉県
小林 俊洋	45	埼玉県
小林 将浩	26	埼玉県
小林 友里	25	埼玉県
辻谷 明久	51	埼玉県
森岡 秀文	45	埼玉県
若月 秀彦	49	埼玉県
阿部 正	61	山形県



第18回 360分走

日時: 2012/12/9 9:30AM~3:30PM

所: 六郷土手駅, 多摩川緑地公園グランド, 2.5Kmコース
 天候: 晴, 気温: 10.8℃, 湿度: 25%, 風: 南西4m

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
1	馬場 誠	182	33	67.5	5:56:15
2	徳永 律	624	50	65.0	5:57:33
3	佐藤 良一	神奈川	51	62.5	5:57:00
4	野口 泰	547	42	60.0	5:58:10
5	箕田 春香	004	48	60.0	6:01:48
6	増野 正樹	021	50	60.0	6:04:11
7	佐藤 千夏	神奈川	42	60.0	6:04:39
8	佐川 泰久	640	39	57.5	5:59:40
9	京谷 信一朗	148	55	57.5	6:12:40
10	高木 清	015	56	55.0	5:38:20
11	野口 佳子	548	41	55.0	5:55:00
12	日下 正章	365	56	50.0	5:07:12
13	土屋 幸康	751	69	50.0	5:20:00
14	熊谷 勝登志	034	43	50.0	5:41:15
15	樫野 薫彦	216	51	50.0	5:49:19

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
16	吉田 修	176	47	47.5	5:55:00
17	木立 千寿子	神奈川	48	45.0	5:13:04
18	日下 久美枝	366	56	45.0	5:17:21
19	佐藤 誠	026	61	45.0	5:26:33
20	羽入 明	030	62	45.0	5:41:59
21	吉田 幸代	013	46	45.0	5:46:30
22	京谷 恵治	734	53	45.0	5:50:00
23	鈴木 直司	003	52	42.5	3:41:50
24	広沢 明雄	神奈川	46	42.5	3:57:50
25	広沢 知里	神奈川	41	42.5	4:27:53
26	田中 利尚	023	31	40.0	5:25:14
27	川原田 智	601	60	30.0	3:11:08
28	佐藤 和夫	115	63	30.0	3:15:30
29	高島 三重子	神奈川	54	30.0	4:15:55
30	高橋 明宏	759	44	30.0	4:37:21
31	姜 宙享	神奈川	42	30.0	5:42:34
32	今 与志雄	205	66	27.5	3:18:40

(同じ距離の場合はタイムの早い順)