

# 全日本トライアスロンクラブ会報

2013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



第一ランで競技開始！！

## ☆ 第29回 宮古島大会 ☆

例年の通り今年も金曜日に宮古島に入り、バイクを組立て選手登録をして競技説明会と開会式に出席した。翌日の土曜にはバイク預託の為に東急リゾートへと向かった。初参加者の為にバイクコースを走り、当日の横風を体験する為にも来間大橋を往復した。今年は風は弱く穏やかであった。ここで新聞社の写真撮影の取材を受けた。バイクを持ち上げたりした集合写真や、大橋を集団走行する試走を数回行いOKが出た。翌日の新聞には会員たちの笑顔が大きく写っていた。初参加者達には宝物が一つ増えることとなった。

前浜ビーチのスイム会場に移った会員達は、当日の安心感の為に試泳を行なった。海水温は例年に無く温かく、冷たく感じる事も無く沖へ沖へと泳いで行った。300m程沖の

ブイで折り返して来た。毎年これで終わるのだが、今年はもう一度沖へ行ったり、浜辺に平行に泳いでお互いのフォームを点検していた。

明日もこの様に温かく穏やかな海である事と願いつつ、東急リゾートのバイキング料理を食べにシャングリラに入った。明日の本番レースの為に小腹一杯、美味しい料理を食べ続けていた。一段落したあとバイクを預託して帰路に着いた。ホテルに戻った選手達は、トランジションバックの中身を点検したりして明日の準備を確認したあと眠りについた。

当日の朝、3時起床で軽い食事を取り、4時40分のシャトルバスで暗い中をスタート会場へと向かった。会場に着いた会員達はバイクエリアに行き、ボトルをセットしたり空気圧を確認したりしていた。白い袋は中庭のスイムゴールへ、赤と緑の袋はトラックに預けていた。風が強く吹いていて気温も低く、寒く感じていた会員達はテントの横で風除けにしたり、ホテルのロビーで待機していた。

スタート30分前の6時半頃にスイム会場がざわめいていた。強風波浪注意報が出ていてスイムが中止になる？かも、との事である。しかし、過去28年スイムが中止になった事が無いので選手達は半信半疑であった。6時42分にスイムが中止になった。そして競技説明会の通り第一ランとして6.7km走を行なうと。しかし、スタートまでは残り18分である。再びアナウンスがあり、スタートが1時間繰り下げて8時になると。ランの準備をして一旦番号入力してスイム会場に整列する。そこからバイクスタート横に並び直すとの事である。しかし、既にバイクとランの袋を預けた選手達はトラックから広げられていた袋から自分の番号を探すのに右往左往していた。

この様な状態の中8時のスタートとなった。狭い道から1460名が走り出した。よく見るとランゼッケンが無い選手がいたり、中には素足の人も数人いた。24分を過ぎた頃トップランナーが来て、続いてグループが次々とバイクへと移って行き、30分、40分と一般選手達がバイクエリアに入って行った。

バイクスタート地点では大混乱となった。東急リゾートの中庭を通過して、一般道に入り、北上して池間大橋へと向かって行った。風は例年と方向が異なっていた。強く吹いていて気温も低く、ランナー体型の脂肪率の低い選手達は徐々に体力を奪われてパフォーマンスが低下して行った。島の東側のコースを南下して東平安名崎を回り、強い海風を感じていて、テッポウ百合の白い花を眺める余裕もなく走り続けていた。七又海岸を通り、来間大橋の9.5km地点を過ぎて折り返して来た。遠くから見ていると橋では選手達は横風を受けて蛇行していた。再び北上し池間島を渡り植物園の横を通り、バイクゴールに帰って来てランに移って行った。

第一ラン、バイクで自分のペースを守っていた選手達は、快調にランラップをきざんで行った。会員達も元気な笑顔でランに移って行った。

昨年は暑さで氷水に頭と体を入れていたブロックヒンは、バイクパート18秒差の2位でランでも2位にまとめ、ランで追い上げてきた河原にも、バイクの貯金13分あり、2位の河原勇人に9分20秒の差をつけて2連覇をはたした。3位には8分遅れで松丸真幸が入った、45歳の谷新吾が8位に、49歳の藤原裕司が一昨年12位、昨年17位から9位に入り、3年ぶり10位以内の入賞をはたした。昨年2位の西内洋行は12位に、3位の平松弘道は途中棄権になった。6位の菅沼仲裁は48位に沈んだ。

女子も昨年1位のゴエーツが連覇した。2位には10分差で酒井(塩野)絵美がゴールした。



会員では野口泰が昨年88位から77位に入った。バイクパートでは昨年佐渡大会Aでの2位の実力を発揮して、河原勇人に3分14秒差、谷新吾には2分49秒差に迫るタイムでバイクゴールした。強い風と寒い天候の中、我慢のバイクを強いられていた会員達は全員の完走は出来なかったものの、25年ぶり参加した池田喜一と11年ぶりの黒川マサトを始め、初参加者達6名も見事に完走した。

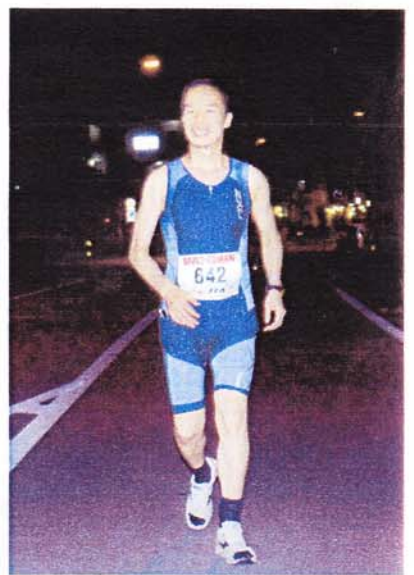
1時間遅れの8時スタートだが、終了時間は20時30分のままなので、競技時間が12時間30分になり、スイムと第一ランのタイム差があるものの、終了間際の5分間で6名の会員が滑り込んで来た。その中に残り時間数秒の人が2名もいた。

デュアスロンになった副産物として、ランで往復の42kmを素足で走り切った選手がいた。(あなたならどうしますか???)

翌日、バイクを取りに競技場に行き収納して輸送手続きをして、食堂でミニ表彰式をしたあと体育館に行き、当日の写真やお土産を購入したりした後、表彰式会場に行き、又、パーティを楽しみ、最後に宮古島料理を味わった。

来年は30回の記念大会です。エントリー数も増えると予想出来る。10年ぶり、5年ぶり、2年連続落選の人、初挑戦の人も含めて、数多くの会員達の参加を願っています。

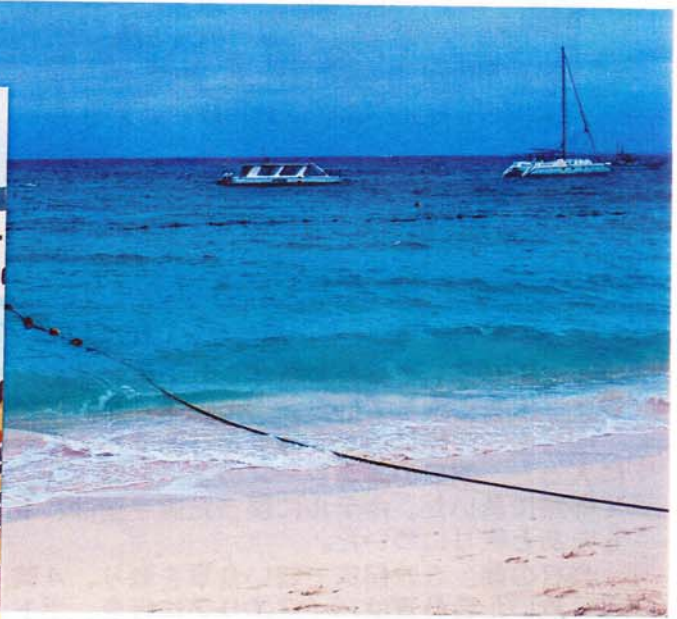
30回の記念大会は、参加者枠が増えると良いのですが？



ラストランナー 古川益三選手  
定年迄残り3年 雪辱なるか？



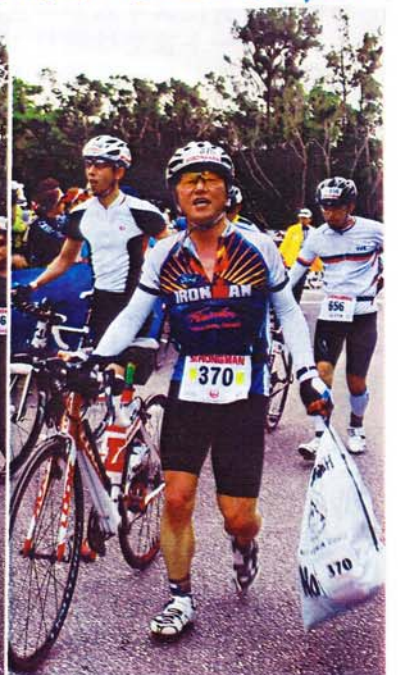
整列して、オーランスタートへ。



中止になった時間のスイム会場。  
波も、うねりも無く、沖にも白波が無く、  
とても穏やかな海がそこにはあった。



私のバックは何処だ、どこだ、オーランゴール。



BIKEへ、袋無し、バイクスタート 袋有り。



## ～ 宮古島大会の感想 ～

那須塩原市 藤原 裕司



冬場の練習状況を鑑みて、今年の目標は20位。ランを30位ぐらいでスタートするのを目安にしていました。

デュアスロンとなりましたが目標はそのまま据え置き。まわりの状況がよく見えてしまうという「デュアスロンの罠」に嵌らないように注意して走り、先頭から3分20秒差の39位でバイクスタート。スイムがあっても差がこれぐらいだと助かります。

例年南風ですが北風の今年は池間島までが追い風で東平名崎までが向かい風になりました。来間大橋の青木さんのところを20位ぐらいで通過。野口さんとは3分差ぐらい。

その後も順調に谷、桑原君まで追いついて、11番目でランスタート。ちょっと頑張りすぎました。1キロいかないうちにベルマーレの戸原君を抜いて10位に上がりましたが、3キロ地点で桑原君、7キロぐらいで谷に抜かれ12位に後退。10キロ過ぎにドイツ人を抜き、16キロぐらいでMTBアテネオリンピック代表の竹谷さんを抜いて10位で折り返し。こうなったら欲が出てきます。

後からは西内や去年皆生優勝の吉村君が追いかけてきますが、「どうか誰も追いついてきませんように」と宮古島の神様にお祈りしながら走りました。ジワジワ苦しくなりましたが、すれ違うみなさんからご声援いただき力になりました。

願いが通じて、残り3キロで待っている青木さんの前を9位で通過。「誰も見えない」と教えられても、脚がケイレンしたらどうしようとヒヤヒヤしながら走りました。

ニュー丸勝に2回滞在してペースがつかめました。来年は東急リゾートで城本さんと相部屋になる予定です。しかし来年はスイムがあると思うので再来年はきっと戻って来ます。そしたらレース後にバタートーストとおいしいコーヒーの朝食を味わいたいと思います。

## ～ 宮古島大会に参加して ～

千葉支部 青木 幸雄



ここ数年体調が思わしくなく、故障も多かった。また今年は積極的に出走しようと思いエントリーはするものの急用が発生し、結局今年になってからは「若潮マラソン」と「佐倉マラソン」の2レースしか走っていなかったのが宮古島は楽しみだった。

19日金曜日に宮古島に入った。湿気は有るもののそんなに暑くはない。ATCの仲間の顔が頼もしい。皆、バイクを組み立てながら会話が弾んでいる。20日は新聞社の写真撮影を受けながらバイクの試走。風が無くバイクで走るには最高のコンディション。来間大橋からの海の色、試泳したスイム会場、宮古島の海はやっぱり最高に綺麗だった。明日に備えて大好きなビールも程々にして早めに就寝したが、なかなか寝付けなかった。夜半から風が出てきた。ウトウトしながら風の中のバイクを考えていた。

大会当日、暗いうちに会場に入った。強風波浪注意報が出ているとのこと。風が強く割合寒い。海を見に行ったが暗くて波の状態は判らなかつたがヨットは揺れている。荷物の預託を済ませ、ウエットスーツを着込んだ後になってスイム中止の情報が流れた。第一ランの準備のため荷物の預託場は大混乱になっていた。

8時スタート、いよいよ長丁場の開始だ。最近、走り始めに息苦しいのでゆっくり目に走り身体を慣らす。途中で羽入さんと清水真澄さんに抜かれたので付いて行く。なんとか思うように走れ、そこそこの順位でバイクラックに入った。バイクスタート、向かい風の中順調に走れるが、膝の故障と練習不足がどのように影響するか心配だった。風が強いので団子状態になるのを心配したがほどほどにバラけている。池間大橋では前横からの強風でハンドルを取られる。島に入りアップダウンのコースを過ぎ、帰りの池間大橋は追い風でスピードに乗り気持ちよく通過。東平安名崎、来間大橋も同様に向かい風に苦しみられ追い風に助けられて走る。声援も多く手を振り帰しながら気持ちよく走る。全体として緩いアップダウンが続くコースだが景色も良く好きなコースだ。100人以上に抜かれたかな～と思いながらバイクアップ。

ランに入った。右膝の半月板がつぶれ炎症を起こしたため、1週間前と直前の木曜日にヒアルロン酸の注射をしてもらった。注射が効いていたのか痛みも無く何とか走れる。嬉しかった。沿道の声援に顔が綻ぶ。走り始めはキロ6分ペースで抜いたり抜かれたりだが順調だった。7キロ地点を過ぎたあたりから、右足の小指周辺が痛くなってきた。会場に来てから購入したシューズが合わなかったようだ。水で冷やすと痛みは和らぐが、またすぐに痛くなるを繰り返したので靴下を脱いで走ったら痛みは減った。10キロを過ぎキロ7分ペースにダウン。20キロ近くからは両膝の痛みが出てきて歩きだしてしまつた。しばらく歩いた後、ゆっくりと走り始めた。膝が重く違和感があるものの痛みはない、「痛くなければ走れるはずだ」と自分に言い聞かせ、痛みが出ないことを祈りつつゆっくりと走った。市街地に入るところ夕闇が迫ってきた。花火が上がる。フニッシュ会場へ続く提灯に案内されるようにゲートをくぐった。ワイドワイドの声援にハイタッチを繰り返してテープを切った。

苦しくて楽しい大会が終わった。スイム中止は残念だが、故障を抱えてのレースだったので宮古島で走れて嬉しかった。また、来年も参加できることを祈っている。

# 第29回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:曇, 気温:18.6℃, 湿度:79%, 水温:——, 風:北北東 7.3m

出場者: 1,470名

完走者: 1,184名

完走率: 80.5%

2013年4月21日(日)

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	第1ラン: 6.7Km	バイク: 155Km	第2ラン: 42.195Km	女子 順位	エィン 順位
1	Anton Blokhin	ウクライナ	27	7:31:36	0:25:12	4:07:10	2:59:14		
2	河原 勇人	東京都	35	7:40:56	0:24:27	4:20:43	2:55:46		
3	松丸 真幸	茨城県	38	7:49:03	0:25:27	4:16:01	3:07:35		
4	Oh young huan	韓国	33	7:51:34	0:26:10	4:18:37	3:06:47		
5	桑原 寛次	沖縄県	32	7:52:02	0:26:11	4:21:43	3:04:08		
6	Matt Burton	オーストラリア	25	7:52:41	0:24:25	4:06:52	3:21:24		
7	益田 大貴	神奈川県	33	7:55:20	0:24:53	4:17:26	3:13:01		
8	谷 新吾	愛知県	45	7:57:22	0:26:08	4:21:08	3:10:06		
9	藤原 裕司	937	49	8:00:48	0:27:27	4:19:32	3:13:49		
10	山本 真二	沖縄県	31	8:03:33	0:24:46	4:21:12	3:17:35		
11	吉村 優介	山口県	26	8:05:16	0:24:35	4:33:32	3:07:09		1
12	西内 洋行	兵庫県	37	8:11:29	0:24:30	4:30:31	3:16:28		1
21	Beate Goertz	ドイツ	44	8:27:58	0:28:48	4:26:20	3:32:50	1	
28	酒井 絵美	東京都	32	8:37:49	0:28:06	4:29:10	3:40:33	2	
30	阿部 吉貴	東京都	32	8:38:25	0:26:20	4:57:56	3:14:09		3
48	菅沼 伸哉	沖縄県	30	8:47:22	0:24:15	4:41:43	3:41:24		8
59	熊谷 洋一	東京都	43	8:54:23	0:29:59	4:45:50	3:38:34		11
60	辻谷 明久	埼玉県	51	8:54:32	0:30:20	4:45:52	3:38:20		3
77	野口 泰	547	43	9:03:10	0:32:10	4:23:57	4:07:03		18
78	Lee ji hyun	韓国	29	9:03:48	0:28:44	4:52:06	3:42:58	3	
80	松丸 浩巳	茨城県	40	9:05:26	0:29:14	4:41:48	3:54:24	4	
89	中島 聖子	兵庫県	33	9:08:30	0:29:31	5:04:24	3:34:35	5	
96	河上 擁一	神奈川県	39	9:11:31	0:31:09	5:01:07	3:39:15		14
97	田村 嘉規	茨城県	44	9:11:40	0:29:36	4:37:43	4:04:21		20
129	新倉 薫	東京都	38	9:23:17	0:29:15	5:08:46	3:45:16	8	
150	大柿 強	東京都	44	9:30:31	0:30:38	4:47:49	4:12:04		38
169	田村 英之	東京都	42	9:36:45	0:29:00	5:24:38	3:43:07		44
201	岡崎 雄一	神奈川県	61	9:44:53	0:36:33	5:15:47	3:52:33		2
215	清水 昌雄	愛知県	33	9:48:08	0:27:36	5:11:00	4:09:32		29
241	中川 和男	940	42	9:56:13	0:30:39	5:27:11	3:58:23		62
250	Trevor Ward	スウェーデン	50	9:57:58	0:44:47	4:57:33	4:15:38		17
261	川崎 潔	907	59	10:01:09	0:35:18	5:18:21	4:07:30		8
266	瀬河 実	375	41	10:02:10	0:37:47	5:15:55	4:08:28		68
281	内田 英良	938	47	10:05:32	0:37:09	5:18:33	4:09:50		51
313	米納 憲	千葉県	46	10:11:45	0:30:40	5:33:39	4:07:26		58
374	阿部 正	981	61	10:25:42	0:41:07	5:37:15	4:07:20		12
381	吉田 修	176	47	10:28:15	0:39:18	5:18:29	4:30:28		70
389	佐貫 伸行	642	41	10:30:00	0:44:15	5:12:58	4:32:47		91
439	西澤 義治	357	40	10:41:54	0:38:18	5:45:47	4:17:49		104
480	上田 博之	神奈川県	49	10:50:15	0:41:51	5:33:06	4:35:18		88
522	柴田 小百合	466	48	10:58:00	0:43:20	5:37:04	4:37:36	39	7
545	森水 豊	神奈川県	45	11:01:56	0:42:46	5:36:46	4:42:24		111
577	森岡 秀文	埼玉県	45	11:07:45	0:40:26	5:47:35	4:39:44		117
649	賀持 隆一	876	48	11:21:12	0:35:24	5:35:38	5:10:10		134
655	小林 俊洋	891	45	11:21:51	0:37:32	5:42:16	5:02:03		136
666	清本 直	東京都	53	11:23:58	0:43:15	5:26:21	5:14:22		69
667	清本 美幸	東京都	51	11:23:59	0:37:21	5:58:34	4:48:04	55	5
699	田中 信行	愛知県	59	11:29:07	0:36:00	5:03:34	5:49:33		32
708	山倉 紀子	東京都	49	11:30:56	0:39:23	5:58:29	4:53:04	60	11
773	青木 幸雄	002	62	11:41:52	0:40:29	5:46:02	5:15:21		44
858	小林 友里	894	25	11:53:32	0:44:27	5:53:50	5:15:15	82	4
859	小林 将浩	893	26	11:53:32	0:44:26	5:50:54	5:18:12		29
881	日下 正章	365	56	11:57:36	0:34:49	5:41:00	5:41:47		53
915	黒川 マサト	737	62	12:02:50	0:39:47	6:00:08	5:22:55		61
930	城本 徳満	大阪府	59	12:05:24	0:39:59	6:17:01	5:08:24		56

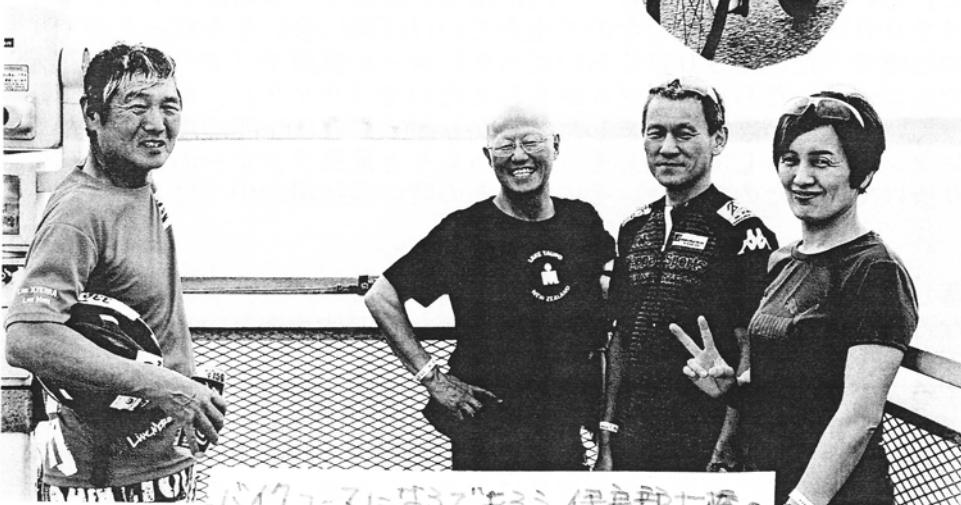


順位	氏名	地区	年齢	総合時間	第1ラン: 6.7Km	バイク: 155Km	第2ラン: 42.195Km	女子 順位	エイ 順位
982	池田 喜一	724	60	12:12:50	0:38:45	5:11:26	6:22:39		73
1094	中川 美樹	941	39	12:24:00	0:47:20	6:17:21	5:19:19	112	22
1111	日下 久美枝	366	56	12:25:30	0:48:23	6:17:57	5:19:10	117	8
1130	羽入 明	030	62	12:27:13	0:40:17	5:47:29	5:59:27		97
1142	デンジャラス ノッチ	東京都	47	12:28:18	0:48:55	6:03:34	5:35:49		217
1150	片岡 宏介	福岡県	55	12:28:39	0:44:18	6:35:24	5:08:57		80
1156	清水 真澄	037	60	12:29:22	0:43:09	6:19:00	5:27:13		103
1166	古川 益三	222	62	12:30:00	0:44:15	5:51:10	5:54:35		106
1170	福岡 喜正	244	60	12:30:00	0:45:03	6:12:11	5:32:46		109
DNF	清水 真由美	913	52		0:48:36	6:15:06	リタイア 30km		
DNF	吉田 幸代	013	46		0:48:48	6:21:24	リタイア 30km		
DNF	藤原 拓	東京都	26		0:24:45	リタイア 90km			
DNF	平松 弘道	神奈川県	32		0:24:48				
DNF	古代 眞琴	東京都	58		0:40:35				
DNF	若月 秀彦	埼玉県	49		0:44:43				
DNF	岡崎 祥一	358	51		0:44:52	リタイア 100km			



清水真澄、真由美夫妻並んで通過!!

国の父(山下博明)に届け娘の勇姿!!  
小林好浩、友里夫妻、ランナー様、ゴルファー様



バイクコースに到着して、伊良部大橋の  
工事現場も見学。



前日仕事の同僚とスイム試水!!

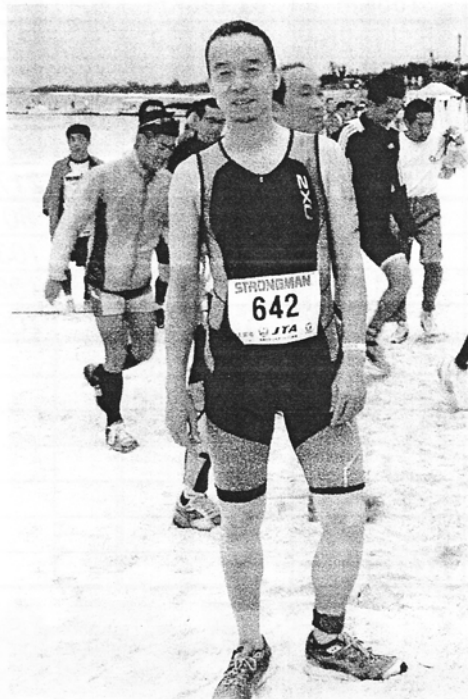
★ 会報への投稿をお願い致します。

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。



## ～ 宮古島最終ランナー始末記 ～

城西支部 古川 益三



スイム中止になり、  
第一ランへ向かう！！

レースの前々日（金曜日）に乗継便で宮古島に入った私は、時間がないので急いでバイクの組み立てを行い、東急リゾートの敷地内で試運転をしておりましたら「ヘルメットかぶらんといかんよ」とお叱りの声・・・青木先生でした。敷地内だからちょっとくらいという甘い考えが事故を起こしかねません。これからは気をつけます・・・

ご存じのように今年の宮古島はスイムが直前で中止になり、大混乱の内に第一ランスターとなりました。主催者側も選手も課題は多く残りましたが、無事第一ランを終えた私はバイクへと移り、トイレを4、5回して、最終ランへ・・・

凍えるほど寒くはなかったのですが、それでも宮古にしては肌寒い感じで、ランに入っても3、4回はトイレタイムをとっていました（速い選手にはちょうどいいくらいかもしれませんが、最終ランナーになる予定の選手には寒々しいお天気でした）。

知り合いで最初に見つけたのは川崎潔で、とんでもない速さで復路を走り抜けていこうとしていましたので「川崎さん！」と呼びますが無視されます。たぶん年代別入賞のギリギリくらいにいるのかもしれませんが、私を無視するのは許せないので、再度「川崎さん！」それでもだめなので振り向くまで叫び続けたら、さすがにめげたのか振り向きもせず腕を上げ「おお！」とこたえてくれました。しかしこれで少し無駄なエネルギーをとられて、年代別には届かないでしょう・・・ごまあ見なさい、私を無視するとそうなるのよ。

次に見かけたのはやはり復路から向ってくる速いはずの清本直・・・「何でそんなに遅いのか？」とたずねると「練習していないからですよ」とありきたりの言い訳。2年前には年代別で入賞していたのに、歳を取ってくると現実を見ようとしなくて言い訳だけの人間に成り下がっているのか。

折り返し前に城本選手に「あれ？古川さん速いねえ」と余裕で抜かれます（彼はバイクスタートでメカトラブルがあり、かなり時間を無駄にしたようでした）。

去年はバイクの100キロくらいで私が抜くとき、ベラベラしゃべりかけて来てウザかったのですが、150キロ地点で城本選手が抜き返すときは黙ってスッと抜いていったので、今年は「抜くときはちゃんと声をかけてね」と前もって釘を刺しておいたら、キチンと声をかけて抜いていってくれました・・・アリガトウ・・・

さて折り返しからはさすがにもう完走だけを目標にとにかく走る・・・しゃがみ込む・・・また走る・・・を繰り返して、ゴール手前3キロくらいのところにいつものように青木先生が写真機をもって「どうした」「完走できるよ」という叱咤激励、ATCもすでに知った顔がだんだんおられなくなって来ていますが、ATC創生時の豪傑たちの顔がチラチラ走馬灯のように・・・「あれ？どうなっているのか」と死期間近の病人のようにフラフラと本能だけでゴールを目指します。

あと1キロほどのところで、ステテコ姿のおちゃんが（普通ここは女子高生でしょ）並走しながら「競技場に入ってしまうと、時間が来てもOKだからね」と繰り返しいってくれるのですが、頭がもうろうとしていてあまり意味が分かりません。

その競技場に入った時、後ろで「閉めて」という係りの人のお声・・・門が閉じられます、さらにアナウンスで「あと1分」という放送、ゴールまでは200メートルくらいなので全力でいけば間に合いそうだったので、走る走る走る・・・しかし1分というのは嘘で（たぶん30秒くらいだった）ゴール直前で「ドン」と花火が上がってしまいました。しかしそれでもゴールしたら完走メダルがもらえたので「???」、あとでよく聞くと、あのステテコのオッチャンのいっていたことが理解できました。しかし競技場内には門の中に入ったランナーたちが踊ったり仲間たちとファンランをしたりして、楽しそうにゆっくりと最終ランナーの役得を享受しているのに、私はその横を全力で走り抜けていったのでした。その姿はあの時の競技場の中ではものすごく浮いていたに違いありません。

今回の宮古島で私の肉体改造は一段落し、来年からは上記の3人（川崎、清本、城本）は、私の後ろ姿を拝することもなく、むなしく走ることになることなのでしょう・・・カムサムミダ。いきなり肉体改造という怪しい言葉が出てきたのでいぶかる方もおられるでしょうが、長年の修行のその成果はレース中ではなく、その後に如実に出ていました。まず例年ならゴールするとバタン・キューで何も食べれずひたすら眠るだけでしたが、今年はバイクピックアップに行き、コンビニでしこたま食料を買い込み食べて寝ます。そして翌朝は4時に起き、バイクの梱包をしまい、朝からビールとバイキングをバリバリ食し、帰りの飛行機の時間まで秘密の鍾乳洞観光+初めてのシュノーケリング体験などを行い、実に充実した宮古島になりましたが、帰りの飛行機の時間を勘違いしてギリギリチェックインで間に合い、危ないところでした。それもこれも行も帰りも乗継便で（青木先生は直行便で帰っています）、丸一日は時間を無駄にしてしまったからでした。子供は途中で寝るし、お腹は空かせるし、直行便ならお蕎麦をたべさせてあげられたのに（青木先生は直行便）・・・

本来修行の成果はレースで出すべきですが、そこはそれいろいろ事情がありまして・・・しかし次回の北海道でのアイアンマンではキチンとその成果をレースでお見せできることなのでしょう、こうご期待・・・トッポキ・キムチ・ペ・ヨンジュン～♪



# ～ 2013年全日本トライアスロン宮古島大会 ～

他県支部(大阪市) 川崎 潔



今年の沖縄地方の天候は異常でした。私にとっての今年の初戦となるはずだった3月31日の「美ら島トライアスロンIN豊崎」が、バイクの30km地点で突然の暴風雨に見舞われ大会中止。ショックでしたが、風速30mという台風並みの風の中では歩く事も出来なかったから、これはやむを得ない判断だったといえましょう。さらに4月14日の「石垣島大会」では、漁港内で行われたにもかかわらず潮の流れが異常に速くて、スイムで亡くなられた選手が出たと聞いています。そして今回の宮古島では、想定外の低温と強風！スイムスタート20分前にデュアスロンになると聞いて、落胆する選手がほとんどでした。しかし逆に、私はこのアナウンスで生き返りました。大会2日前に風邪で寝込んでしまい、レース当日になっても頭痛と吐き気が残っていたからです。もし予定通りスイムが行われていたら、高波に酔ってリタイアしていた事でしょう。

午前8時に第1ラン6.5kmスタート。今シーズンはカーフマンデュアスロンの6戦全部に参加して、第1ランでは、キロ4分で飛ばすペースが体に染みついていたが、ここはじっと我慢のキロ6分。(宮古島には関係ないですが、現時点でカーフマンのエージポイントランキングは一位です)次第に体がほぐれてきたところで、トランジットに戻りバイクスタート。アームカバーを付けて走っているのに、寒い、寒い。ここは本当に宮古島か？池間大橋までは向かい風のため、例年以上の大集団。島を回って折り返して来ると一転して幸せな追い風、しかし時折横から強風を受けたので、転倒の危険を考慮してスピードを控える場面もあった。比嘉ロードパーク、東平安名崎、七又海岸のアップダウンを経て、来間大橋へ。カメラを構えている青木さんに向かって、笑顔で手を振ったら元気が出てきた。さらに宮古製糖の前でスペシャルドリンクを補給して、残り50キロ程を無難に乗り切りバイクゴールへ。

第2ランというか、フルマラソンはいつもと風向きが逆だった。前半はだいたいフォローの風を受け、気温も低いので走りやすかった。1時間55分で保良折り返し到着、前回より5分速いぞ。しかし後半どんどん脚が重くなってくる。おまけに向かい風を受けて1km毎のラップタイムも遅くなるが、気持ちだけは切らさないよう踏ん張った。平良市内のATC横断幕の前で再び青木さん発見！疲労のあまり笑顔もできないが、必死でラストスパートして競技場へ。ゴール前で地元の子供2人が伴走してくれる、10回以上宮古島に来ているけれど、可愛い2人の女の子に囲まれてゴール出来るのは初めてだ。

ゴールタイムは10時間01分09秒、総合261位、年代別8位と前回より大幅に順位を落としたが、体調の悪い中で落ち込みを最小限に留めた。バイクもランも青木さんが待っている所まで頑張ろう、そしてそこでは笑顔で写真を撮ってもらおう、という気持ちの張りが今回大崩れせずに完走できた最大の要因。青木さん本当にありがとうございました。

## ～ 宮古島挑戦！！ 3度目の正直なるか？ ～

他県支部(山形県鶴岡市) 阿部 正



初めまして、今回山形県の鶴岡市から宮古島ストロングマンレースに挑戦しました阿部です。ATC会員であり、若潮走友会会員でもある、私の生涯のライバルと目している黒川マサトさんのご紹介で、今回の『ATC JALツアーズ』のメンバーの一員に加えてもらいました。おかげさまで、煩わしいスケジュール調整に惑わされることなく、レースに集中することが出来ました。とはいうものの、3度目の挑戦となった今回のレース結果は満足できるものではありませんでした。ここで、投稿のご依頼を受けた機会を活かし、自己紹介も兼ねて、我が目論見がみごと失敗に終わった反省と、今後の展望をまとめてみようと思います。

トライアスロン、特に宮古島やアイアンマンレースのように、ほぼ一日を要するようなロングディスタンス競技では、すべてを順調にこなす事が非常に難しい競技だと思われまます。ここに、この競技の魅力と工夫をする面白さがあるのでしょうか、何度挑戦しても、我が目論見(アイアンマンレース出場権や上位入賞)はことごとく跳ね返されています。とは言っても、すっかりトライアスロンの虜になってしまっています。失敗を繰り返さないように、ある程度は工夫を重ねてレースに臨んできたつもりではあります。初挑戦は、2008年の第24回大会で、初出場にして10時間26分30秒、総合259位、エイジ8位といった

成績でした。このレースでは、特に作戦といったものなく、最初のスイムからつつこみ、目一杯やりきったといった結果でした。結局、ランの残り10kmを切ったところで、両足が激しい筋肉痙攣に襲われ、走ることが出来なくなり失速してしまいました。SWIM、BIKE、RUNと続く競技の中で、得意とするRUNで順位を上げなければお話しにならないと思っていただけに、なんとも悔しい思いをしたレース結果でした。

その当時、レースの途中で痙攣に見舞われるケースがよく起こっていました。原因として考えられたのが、高血圧症対策としての減塩生活にあったと思われました。2度目の挑戦となった翌年の第25回大会では、減塩生活による痙攣対策として、補給食の中に、練梅チューブを取り入れてみました。それに加え、SWIM、BIKEパートでは力を温存し、RUNで順位を上げていこうと考えました。合理的な考えであったとは思いますが、結果的には消極的なレースであり、それなりにこなしただけのレースであったと考えられます。それでも結果は10時間38分51秒で総合245位、エイジ5位といった成績であり、年代別入賞を意識するようになりました。



その矢先に、2009年に職場環境が変わり、昨年末にテロ事件で話題になった、アルジェリアへ転勤することになりました。一年弱の赴任生活でしたが、報道でも紹介されていた通り、テロ指定国家での職場環境は、キャンプ地とはいうものの、収容所のような塙の中の生活でした。期間中、トライアスロンとは縁遠い生活を余儀なくされ、ストレス発散の機会も失ってしまったというキャンプ生活でした。その影響からか、帰国後の健康診断で、不整脈との診断結果を受けてしまいました。帰国後、ただちに競技に復活することを夢見ていただけに、非常にショックな宣告を受けてしまいました。何としても、競技に戻りたいという思いはさらに強くなり、担当医には再びインターバルトレーニングができるような心臓を取り戻したいとお願いをしました。それならば、ということで、手術を受けることとなりました。

心臓の手術とはいえ、近年は開腹することも少なくなり、カテーテルによる手術も可能で、不整脈の原因となっている神経組織を特定し、その場で焼切るといったものだそうです。この手術を含め、入院は1週間程度で済みました。ところが、手術は成功したというものの、担当医からのトレーニング再会の許可を得るまで、術後1年半の期間を要し、2012年4月からの再開（若干のフライングはしましたが）となりました。どの競技にも故障はつきものですが、相手が心臓となるともしものことがあれば命がけということになり、担当医も許可をだしにくかったことでしょう。結局、自己責任で、ということで許可を担当医から誘発した形での再開でした。と

今回のレース直前に、ATC事務局の青木さんから予想タイムを申告せよとのことのお達しがありました。事前の目論見としては、SWIM1時間弱、BIKEは155kmを30km/hで走りきる5時間10分±10分、最後のRUNパートでは4時間を切ることを、これを最大の目標としていました。しかし、目論見は最初のSWIM中止から始まり、すべてはずしてしまいました。第一ランからBIKEパートに移る際には、トランジションバックを取り違え、約5分前後のタイムロスをしてしまい、スタート時点からヘマをやらかしてしまいました。一方、BIKEパートでの新たな試みとして、力量不足を補足する目的でホイールを50mmのフルカーボンリムに換えてみました。これで、SWIM、BIKEを、前回と同タイム程度でこなし、さらに、エネルギー切れと痙攣、対策を十分にしておき、マラソンパートのサブ4を確実にしたいと考えていました。新ホイールでの練習は、一ヶ月足らずの期間でしたが、私の住んでいる東北地方は連日冷たい北風続きで、風の無い日に走ろうと思うと練習できる日がなくなってしまう状態でした。急な横風に見舞われるとかなり恐ろしいものがありましたので、出来るだけ、車の来ない河川敷で風に翻弄されながらも、そこそこは走れたと思っていました。ところが、BIKEパートに要した時間は5時間37分15秒と、目標タイムを20分以上オーバーしてしまいました。体へのダメージは、さほどなかったと思われたので、RUNパートの4時間切りは何としても達成したいという思いから突っ込みぎみにスタートしました。皆さんもそうだと思うのですが、10kmくらいまでは結構行けてしまうんですね。無理している感じはなく、最初の5kmは26分前後で通過することが出来、今回はいけると思いました。しかし、いつもどんでん返しを食らってしまうのですが、今回も10km手前で右ハムストリング筋が急激な痙攣に襲われ、一瞬完走も難しいのではと、絶望的感情に支配されてしまいました。ア～ア、今回も駄目かと思いつつ、道路脇でストレッチをしながら痙攣対策として携帯していた『塩熱サプリ』を2錠ほど飲みました。しばらくしたら痙攣は治まり、筋肉の違和感もなくなっていきました。

今回の工夫の一つとして、痙攣対策に塩熱サプリタブレットを1錠持参したことがあります。すでにBIKEパートで6錠は飲んでいましたが、RUNパートに移行してからは、順調に走れていたのに飲まずにいたことが悪かったのでしょうか。その後、何とか走れるようにはなったものの、またいつ痙攣に見舞われるのか、恐る恐るの走りになってしまいました。ペースはどうにか6分弱を維持はしたものの、サブ4は今回も達成できず4時間7分20秒という結果となりました。

今思うに、あわよくばエイジ入賞を、などと思っていた事態、おこがましいことだったと思います。完全な力量不足。それに、復活戦とはいえ、一年足らずの練習で入賞できるほど我々60～65歳グループは甘くはないのだということを知らされました。ライバルの一人に復帰戦を祝福され、完走狙いで楽しんで参加すればいいと言ってもらえたにもかかわらず、60歳を過ぎても順位やタイムにこだわり続けている自分がいるのです。改めて我々エイジグループは強いのだということを確認できたことを受けて、ここで勝つということは並大抵のトレーニング量では歯が立たないことを痛感させられました。

宮古島に出場できるチャンスが65歳までと制限されたことから、現在61歳となった私にとって残されたチャンスはあと4回しかありません。歳をとったのだからとか、職場や居住環境がどうこう言っている場合にはありません。残されたチャンスをもものにするには、得意のRUNパートでごぼう抜きするイメージを強く持ち、さらにはSWIM、BIKEパートを慎重にスタートしなくてもいいくらいに実力を上げる必要があります。BIKEはまだ伸びしろはあると信じ、実力をつけるために、ロングライドの機会を増やしたいと思います。

また、トライアスロン競技について、今までは3つで一つの競技だという認識が欠けていました。若さとパワーにまかせて、ただダーっとやっていただけのような気がします。年を重ねてきたことの良い点として、経験を活かすことが挙げられますね。多くの失敗を積み重ねて来てもいますので、失敗を次のレースに活かすことが出来るよう工夫を重ねていく必要もあります。それに、ショートタイプからミドルタイプのレースの出場機会を増やし、練習会にも積極的に参加しようと思います。

今回、ATCに入会させていただいたことを積極的に活用し、会員の皆様と切磋琢磨させていただきたいと思っておりますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

早速、6月8日開催予定の100kmバイク記録会への申し込みをしました。タイムとしては、宮古島では達成できなかった30km/hで走り切れるように、3時間20分を目標に頑張りたいと思います。(2013年05月11日)

#### 【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
551-2014-05	巖淵 京			
642-2014-04	佐貫 伸行			
897-2014-03	小林 毅信			
981-2014-05	阿部 正			



【 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
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



戸田港→戸田峠 10km 960m  
 松崎港→仁科峠 22km 950m  
 徳永律 50-11 徳永律 1-20-25-41  
 高木清 56-21 高木清 1-37-35  
 恩田治枝 1-06-43 青木幸雄 1-41-50  
 吉田幸代 1-15-15 恩田治枝 1-42-01  
 青木幸雄 1-20-45 羽々明 1-44-45  
 榎野真希 1-30-00 榎野真希 2-04-40





# 第13回 ATC Duathlon 大会 (2013/04/06)

天候:曇時々小雨 風:南南東7m  
 気温:19℃ 湿度:75%

[ 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:75%]

総合 順位	総合タイム	セッ ケン #	氏 名	地 区	年 齢	1Run 順位	1Run-Split	Bike 順位	Bike-Split	2Run 順位	2Run-Split	完全 完走	イ ン ジ 順位
1	03:33:58	1	藤原 裕司	那須塩原市	49	4	00:40:16	7	02:15:42	7	00:38:00	※	1
2	03:38:40	35	藤原 拓	練馬区	26	7	00:36:30	3	02:21:57	4	00:40:13		1
3	03:44:47	58	小林 毅信	さいたま市	37	5	00:40:16	5	02:26:15	2	00:38:16	※	1
4	03:48:05	67	大畑 亮介	豊島区	31	2	00:39:30	8	02:29:09	3	00:39:26	※	2
5	03:51:23	2	今牧 親勇	品川区	41	7	00:40:55	7	02:27:01	8	00:43:27		2
6	03:52:28	37	風間 誠史	八王子市	55	3	00:39:57	9	02:29:21	7	00:43:10		1
7	03:55:00	4	野口 泰	多摩市	42	12	00:42:56	2	02:20:52	22	00:51:12		3
8	03:56:08	65	山口 孝治	鹿嶋市	35	8	00:41:18	13	02:33:52	5	00:40:58	※	3
9	03:56:15	41	大島 大樹	群馬県	38	9	00:41:27	11	02:32:10	6	00:42:38		4
10	03:59:42	36	吉川 誠司	所沢市	44	11	00:42:50	10	02:32:03	12	00:44:49		4
11	04:07:05	43	直理 高志	北葛飾郡	34	32	00:50:38	6	02:26:33	18	00:49:54	※	5
12	04:09:30	11	西澤 義治	葛飾区	40	10	00:42:23	4	02:26:01	37	01:01:06		5
13	04:10:08	19	青葉 実	さいたま市	51	22	00:47:39	12	02:32:20	20	00:50:09		2
14	04:11:02	29	重田 哲生	練馬区	34	13	00:43:06	18	02:44:10	9	00:43:46		6
15	04:11:48	14	古平 善人	越谷市	56	25	00:48:30	15	02:35:54	14	00:47:24	※	3
16	04:12:25	32	益田 裕久	小金井市	46	28	00:49:29	14	02:34:56	15	00:48:00	※	6
17	04:21:08	57	長田 浩史	市川市	49	18	00:46:57	16	02:40:35	28	00:53:36		7
18	04:21:50	26	斉藤 竜郎	千葉市	39	23	00:47:40	22	02:49:33	11	00:44:37	※	7
19	04:23:13	69	青木 克浩	春日部市	50	17	00:46:50	17	02:42:21	29	00:54:02		4
20	04:23:40	17	佐藤 豊一	目黒区	50	29	00:49:37	19	02:44:16	17	00:49:47		5
21	04:24:05	54	薦田 敏博	中央区	48	15	00:45:33	21	02:48:19	21	00:50:13		8
22	04:32:20	18	森 夏樹	足立区	34	6	00:40:53	43	03:07:16	10	00:44:11		8
23	04:34:48	38	箱田 智則	越谷市	44	35	00:51:04	26	02:52:16	24	00:51:28		9
24	04:35:15	56	横山 彰吾	横浜市	45	14	00:43:32	24	02:50:02	39	01:01:41		10
25	04:35:30	28	竹倉 朗	戸田市	36	16	00:46:33	31	02:55:40	27	00:53:17		9
26	04:35:47	23	藤懸 快至	新座市	58	27	00:48:45	28	02:54:33	26	00:52:29		6
27	04:35:55	31	中川 貴之	さいたま市	37	36	00:51:39	23	02:49:51	30	00:54:25		10
28	04:35:56	20	斉藤 茂之	富士見市	51	20	00:47:30	38	02:59:29	16	00:48:57		7
29	04:36:43	42	寺地 徹	練馬区	47	41	00:54:26	33	02:57:12	13	00:45:05	※	11
30	04:38:33	45	藁谷 卓也	さいたま市	33	21	00:47:34	29	02:55:06	33	00:55:53		11
31	04:39:28	59	渡辺 康司	練馬区	44	30	00:50:00	34	02:58:08	23	00:51:20		12
32	04:39:50	49	星野 祐司	品川区	45	38	00:52:35	20	02:44:37	41	01:02:38		13
33	04:41:07	25	村上 昌文	川口市	49	31	00:50:28	30	02:55:21	32	00:55:18		14
34	04:44:35	30	大川 秀明	杉並区	48	24	00:47:41	27	02:54:08	42	01:02:46		15
35	04:44:54	27	立田 慶太郎	戸田市	43	26	00:48:33	32	02:56:43	36	00:59:38		16
36	04:44:55	68	平島 秀章	練馬区	52	33	00:50:55	40	03:04:04	19	00:49:56		8
37	04:46:25	48	黒川 マサト	館山市	62	40	00:53:16	35	02:58:12	37	00:54:57		1
38	04:49:28	47	京谷 信一郎	目黒区	55	34	00:50:58	42	03:06:55	25	00:51:35		9
39	04:50:24	10	丸井 禎之	大田区	32	39	00:52:39	25	02:51:51	43	01:05:54		12
40	04:53:02	51	茂木 英昭	相模原市	28	19	00:47:27	39	03:03:41	40	01:01:54		2
41	04:55:26	7	三ツ橋 勇美	港区	51	43	00:59:29	37	02:58:16	34	00:57:41	※	11
42	04:56:29	21	羽入 明	市川市	62	42	00:56:53	36	02:58:15	38	01:01:21		2
43	04:56:30	34	高橋 正視	西東京市	47	37	00:52:08	41	03:06:07	35	00:58:15		17



総合 順位	総合タイム	セク ケン #	氏名	地区	年齢	1Run 順位	1Run-Split	Bike 順位	Bike-Split	2Run 順位	2Run-Split	完全 完走	エィ ン 順位
Open	*04:50:33	61	柵木 秋彦	多摩市	41		00:49:48	open	03:13:55		00:46:50		
Open	*04:54:17	64	岡崎 祥一	足立区	51		00:45:47	open	03:19:25		00:49:05		
Open	*04:57:24	39	岸野 雅之	柏市	50		00:52:31	open	03:08:42		00:56:11		
Open	*05:02:12	70	鹿島田 信一	府中市	41		00:56:12	open	03:12:42		00:53:18		
Open	*05:11:07	60	藤井 健太郎	町田市	37		00:58:28	open	03:10:28		01:02:11		
Open	*05:14:12	13	中村 典男	清瀬市	52		00:55:29	open	03:18:35		01:00:08		
Open	*05:15:53	3	直 修司	板橋区	58		00:55:48	open	03:16:20		01:03:45		
Open	*05:17:05	46	高家 浩	八王子市	41		00:52:37	open	03:11:14		01:13:14		
Open	*05:18:12	16	磯野 昭光	世田谷区	38		00:47:19	open	03:37:12		00:53:41		
DNF	*	55	馬場 誠	渋谷区	34		00:42:02		retire 6R				
DNF	*	50	松浦 正裕	北区	33		00:53:51		retire 6R				
DNF	*	71	山本 裕介	川口市	19		00:58:17		retire 6R				
DNF	*	12	井口 智春	上尾市	36		00:50:08		retire 3R				
DNF	*	5	佐川 泰久	川崎市	40		00:48:32		retire 1R				







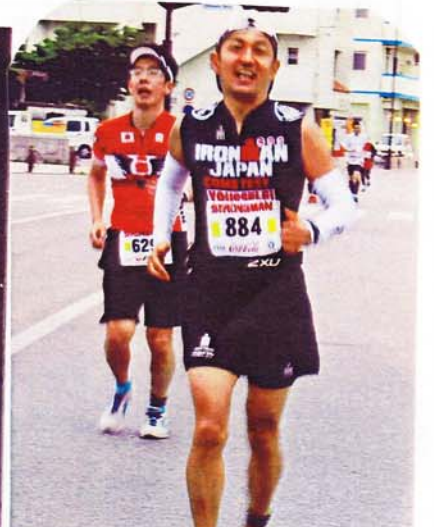
優勝者

バイクだけでなく、ランも!!

来年も参加したいっ!!

バイクの特別を!!

仕事の合間を縫って!!



スムカが無いので  
完走出来ました。

来年は帰りのランも軽く休養!!

25年ぶりの宮古島

今回のヒーロー三宮竜太  
裸足で4-44-00で走り切る。

