

全日本トライアスロンクラブ会報

2013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29回 ATCカップトライアスロン大会 ☆

7月10日にて申込〆切日となりました。まだ仕事の都合で参加が不確実な会員の皆様の為に、前日迄申込の当日参加枠があります。希望者はクラブのメールアドレスで申し込みをして下さい。ボランティアで参加出来る会員の方も大会運営の安全を確保する為にもご協力をお願いします。(7月末迄)

☆ 第18回100kmバイク記録会 ☆

例年6月の第2日曜日に開催していましたが、今年から第2土曜日に変更して行ないました。バイクコースも4月6日(土)に行なった堤防上と下のコースの一方通行のコースで行ないました。

「梅雨入り」になるこの時期での開催ですが、未だ雨天になった事の無い不思議な大会です。今年も明け方の小雨もスタート時には曇りになっていた。競技開始の1時間程度は路面も濡れていましたが、太陽が顔を出し始めてコース上も次第に乾いていった。

今回は今までの10km周回コースが取れないので10km度のラップタイムを計測する事が出来なかった。今大会ではGPSメーター等で自分の平均速度を確認して、50kmの半分タイムや、ゴールタイムを予想しながら走っている選手達や、まったく感だけで初めての100kmの記録会を走っている選手達もいた。

ボランティア達の前を通過する選手達は応援に答えてうなずいたり、片手をあげてポーズを取る余裕を持って走り続けていた。微風状態が続いて湿度も低かった事からエイドにある水・ポカリ・バナナ・パン・おにぎり達は少し暇そうにしていた。

気象条件も良かった。お陰で今年は7名が「サブ3」になった。その内4名は初めての達成である。表彰条件の1番「サブ3」者7名が表彰された。続いて2番目の表彰は昨年から始めた自己申告タイムに近い順20名である。この表彰は速い人は常時どこの大会でも表彰対象になりますが、そうでない人は表彰されません。そこで、今、自分の実力、体力、練習量、天候等を判断して完走タイムを割り出す事が出来る選手達の為に作られました。上位20名なので参加者の40%が対象になりました。その内、第1位は13秒差、第2位は20秒差の2名、第4位は30秒差、第5位は42秒と5名が1分以内の誤差でゴールした。又、第20位は5分42秒となり、昨年第20位の8分04秒差を大幅に短縮した。

表彰式のあと、藤原裕司選手によるバイク講習会が行なわれた。バイクの攻略方法で主にロング大会を対象として話して頂いた。宮古島大会の155km、アイアンマン大会の180kmを疲労を少なくしてランに脚力を温存して走行する方法。ロング大会のバイクを3つのパートに分割して、それぞれフリーギアやインナー・アウターの使い方を詳しく、具体的に話して頂いた。話を聞いていた選手達には予想外の話には直ぐには納得出来ない人が殆んどであった。又、未消化の人もいたと思います。質問をしてある程度は自分のものに出たのかと思います。フォーム、体幹のインナーマッスル、腸腰筋、骨盤、腰骨そしてレース中は精神面をゆったりと構えている事。(これが一番難しい)

後日、ハワイアイアンマン大会でエイジ1位になった小島豊さんは、再び表彰台の一番高い場所に登る為に日々練習して、この話を聞いて参考になり、楽になって今年の10月の大会に臨む事が出来ますと話してくれました。又、小島さんは競技中にパンクをして大会要領に常時記載されている「パンクをしたら幸運と思いタイヤ交換をしてみてください」を思い出してタイヤ交換をしました。「自宅や練習中での交換と勝手が違い、なかなか上手く出来ない。通常5~6分が15分もかかり、1周回多く走った時間になりました。」と「この経験でハワイ大会では慌てなくてもすみそうで、時間短縮が出来そうです。」と話していました。

☆ 常滑ハーフアイアンマン大会 ☆

徳永律さんがエイジで第2位になり、今年10月のハワイ大会の出場権を獲得しました。(感想文参照)

8月31日(土)の第1回洞爺湖アイアンマン大会にも会員が参加します。後日吉報が入ると嬉しいのですが! その翌日の佐渡大会にも徳永律選手、小島豊選手が参加します。小島豊さんはNHKの取材付きになります。また野口泰選手の昨年バイクパート2位が今年是如何に!! 藤原裕司選手との勝負は如何に!!



～ 2013長崎国際トライアスロンに出場して ～

城南支部 京谷 信一朗



50歳の時に「サロマ湖100キロマラソン」に出場を決めた理由は、50歳から5年ごとに、メモリアルな大きな大会に出場しようと思ったからです。55歳の記念に検討した大会は、2012年9月の佐渡と10月のハセツネでしたが、どちらも落選してしまい、55歳と11カ月で迎える今大会に出場することを決めました。

ロングへの出場は、2000年の宮古島以来で、五島はバイクコースもランコースも坂道だらけで、宮古とは比較にならないくらい辛いという話を事前に聞いていたので、目標はシンプルに、制限時間の15時間以内に完走する事、としました。3月から準備に取り掛かり、4月には会社帰りに東京体育館で泳いでいる間に、ロッカー強盗の被害に合い、現金10万円他を盗まれるという、かなり消沈するようなハプニングにもめげず、一応目標の8割程度の練習は出来たと思います。

福江島に入る予定は、6月21日（金）の夕方4時頃だったのですが、台風の影響で、予定していたフェリーが欠航で、その日の最終のフェリーで何とか福江島に入ることができました。ですのでその日17時から予定していた説明会には出ることができず、食事と風呂を採り休みました。

レース前日の22日（土）は自転車を預け、登録を済ませ、説明会に参加しました。民宿では夜6時に夕食にして頂き、同じ民宿に泊まっている、Aタイプ出場選手5名と、Bタイプ出場選手2名とで、健闘を誓い合いビールで乾杯を行いました。食事の後部屋に戻り、もう少々だけ焼酎をたしなみ、9時には床に就きました。

レース当日は、3時に起き、民宿で用意して頂いた弁当を三分の一ほど食べ、残りはバイクとランのスペシャル用に、梅干しを入れた、プチおにぎりを4個作りました。

4時には福江の民宿を出発し、バスでスイム会場の富江港まで、15分程度の移動になります。

<スイム>

朝7時丁度に、3800メートルのスイムがスタートしました。時計回りに1900メートルを2周回するコースですが、目標となるブイが大きくて見やすく、大きくヘッドアップをする必要もなく、泳ぎやすく感じました。プールで泳いでいても、3000メートルを超えると、足がびくびくと攣り気味になることが多く、今回も後半は多少攣り気味でしたが、ウエットスーツのお蔭で、キックを打たなくても済んだので、最後まで持ちました。予想よりも5分ほど遅い、1時間30分でスイムを終えました。（スイムを上がり、腕時計のラップボタンを押した瞬間に、表示部分が真っ白になってしまい、やばっ！、この後のバイクとランは腕時計なしで行う事になりました。）

<バイク>

更衣室で、約10分かけて、バイクウェアに着替え、スタートしました。バラモンキングの神様に、「パンクだけは勘弁してください！」と声に出してお願いしてからスタートしました。そもそも遅いバイクが、パンクなんぞしてしまっただけは、大変なことになるからです。平坦なところがないと聞いていた通り、坂っ、坂っ、坂っ、これでもかっ！って云うくらいに、坂道の連続でした。雨が降っていた為、坂道はかなり慎重に下りましたが、ヒヤッとした回数は、10回以上はあったと思います。ちなみに、晴れていると、トップ選手は、下りで100キロ近く出るそうです。

136キロ地点でスペシャルを受け取れるのですが、その中に入れていた、朝作った一口サイズの梅のおにぎり2個と、昨日の酒のつまみにと買って食べなかったすき焼き缶詰を、椅子に腰かけて、むしゃぶりつきました。（超美味しかったです。）この補給のお陰で、残り44キロは思っていたより、ダメージがなく走れました。

（ズーと雨が降っていたので、小さい方をするときには、立漕ぎスタイルで、乗ったまま用を足してました。）

<ラン>

バイクを預け、ランをスタートする際に、スタート地点の時計は、スタートから8時間58分を示していました。制限時間まであと6時間以上あることになり、多少のハプニングがあっても、6時間あれば走り切れると思いき、この時点で時間内完走は確信しました。あとはいかに早く走り切るか、走りながら、目標は13時間台でのゴールに変わってました。この1年で約3キロの軽量化に成功したので、身体は軽く感じました。時計が壊れてしまったので、10キロ地点で隣りを走っている選手に時間を確認したら、10キロを58分で走っていることがわかりました。（写真は10キロ地点で、隣りの選手に時間を聞いているところです。）このままのペースで行けば、4時間15分で走りきれぬ訳ですが、後半の落ち込みを考慮し、4時間半を目標にしました。

20キロ地点を過ぎた辺りから、気持が悪くなり、エイドでも食べ物喉を通らなくなりました。このことで、一気にキロ7分以下にペースダウンしてしまいました。この時既に8時間以上も雨に打たれている訳で、疲れと身体の冷えが原因で気分が悪くなったのだと思いました。この後のエイドからは、暖かいお茶や、五島名産のアゴスープを飲むようにしたら、だいぶ体調が戻ってきて、ペースも上がってきました。残り6キロの上り坂で足が攣り始めましたが、騙し騙し前進し、何とか最後まで、歩かずにゴールすることができました。

Aタイプの参加者634名、完走者542名、完走率85.5%

スイム1:30:55 バイク7:31:19 ラン4:46:13 合計13:48:27

331位という結果でした。

翌日のアワードパーティーでコースディレクターの山本光宏氏が、「日本一過酷なトライアスロン」です！、と仰ってましたが、納得でした。



第18回 100Kmバイク記録会

日時:2013/6/8

所:戸田市彩湖道満グリーンパーク (新バイク・コース)

天候:曇後晴, 気温:27.7℃, 湿度:48%, 風:南5m

参加者:43名, 完走:38名, 完走率:88.3%

結果タイム - 予想タイム = 少ない順位

順位	氏名	地区	年齢	時間	備考
1	藤原 裕司	那須塩原	49	2:49:00	
2	巖淵 京	西東京市	25	2:51:00	
3	西澤 義治	葛飾区	40	2:53:06	
4	村上 武	板橋区	40	2:53:33	
5	直理 高志	北葛飾郡	34	2:54:40	
6	川杉 直樹	青梅市	48	2:55:25	
7	青葉 実	さいたま市	51	2:56:22	
8	吉田 修	品川区	47	3:08:20	
9	増野 正樹	板橋区	51	3:09:53	
10	松浦 正裕	北区	33	3:11:55	
11	馬場 誠	渋谷区	34	3:12:33	
12	成塚 朋也	江東区	40	3:13:33	
13	藤懸 快至	新座市	58	3:15:00	
14	寺地 徹	練馬区	47	3:15:02	
15	トレポー・ワード	横浜市	50	3:15:30	
16	川野 裕次	松戸市	44	3:17:17	
17	土屋 幸康	市川市	70	3:19:50	
18	上子 一成	川口市	48	3:20:20	
19	谷川 佳明	ふじみ野市	48	3:20:22	
20	表 順一	練馬区	55	3:21:55	
21	三ツ橋 勇美	港区	51	3:22:20	
22	小田 邦裕	世田谷区	45	3:22:28	
23	田中 利尚	板橋区	31	3:24:18	
24	岡田 悦男	江戸川区	58	3:27:00	
25	高橋 正視	西東京市	47	3:27:20	
26	大川 秀明	杉並区	48	3:29:05	
27	羽入 明	市川市	62	3:29:15	
28	斉藤 茂之	富士見市	52	3:29:30	
29	阿部 正	山形県	61	3:31:00	
30	藁谷 卓也	さいたま市	33	3:32:32	
31	高橋 明美	武蔵野市	39	3:41:00	
32	京谷 信一朗	目黒区	55	3:43:53	
33	畠山 啓	練馬区	50	3:44:03	
34	斉藤 憲一	江東区	58	3:45:13	
35	徳山 一	葛飾区	58	3:45:38	
36	岩田 和恵	川口市	66	3:46:38	
37	角 香織	渋谷区	52	3:52:00	
38	小島 豊	杉並区	77	3:54:00	
OPEN	野間 征洋	軽井沢	68	4:07:40	OPEN
DNF	有賀 礼子	稲城市	45		85 Km
DNF	熊上 彰則	川口市	57		46 Km
DNF	野上 ジェラルデン	杉並区	63		40 Km
DNF	浜田 教彦	杉並区	37		30 Km
DNS	重田 哲生	練馬区	34		
DNS	小林 俊洋	さいたま市	45		
DNS	兒玉 孝允	港区	34		
DNS	今牧 親男	品川区	41		
DNS	中村 典男	清瀬市	53		ボランティア
DNS	星加 昭太	船橋市	35		
DNS	茂木 英昭	相模原市			

順位	氏名	申告タイム差
1	斉藤 憲一	0:00:13
2	吉田 修	0:00:20
2	高橋 正視	0:00:20
4	トレポー・ワード	0:00:30
5	羽入 明	0:00:45
6	巖淵 京	0:01:00
7	松浦 正裕	0:01:55
8	寺地 徹	0:01:58
9	川野 裕次	0:02:43
10	岡田 悦男	0:03:00
11	岩田 和恵	0:03:22
12	京谷 信一朗	0:03:53
13	藤原 裕司	0:04:00
14	大川 秀明	0:04:05
15	徳山 一	0:04:22
16	増野 正樹	0:05:07
17	直理 高志	0:05:20
18	藁谷 卓也	0:05:28
19	小田 邦裕	0:05:32
20	田中 利尚	0:05:42



2013 五島長崎 International Triathlon [A type]

出場者数 : 623名 完走者数 : 542名 完走率 : 86.9% 2013年6月23日
 天候:曇 風:北西/1m 気温:22.9℃(最高) 水温:nn℃ 湿度:87%

総合順位	氏名	支部	総合時間	スイム: 3.8Km	バイク: 180.2Km	ラン: 42.2Km	エイジ 区分	エイジ 順位	女子 順位
1	Ful er Brian	AUSTRALIA	9:10:26	0:55:52	5:00:36	3:13:58	M30	1	
2	鈴鹿将樹	愛媛県	9:45:55	1:09:54	5:29:02	3:06:59	M40	2	
3	秦陽一郎	大分県	9:52:09	1:01:41	5:31:04	3:19:24	M40	3	
4	山先弘晃	愛媛県	10:08:57	1:08:39	5:34:41	3:25:37	M35	4	
5	コレソフアレクサンドル	神奈川県	10:14:18	0:58:07	5:33:34	3:42:37	M45	5	
6	関伸介	新潟県	10:15:40	1:12:47	5:32:08	3:30:45	M35	6	
7	太田英輝	東京都	10:24:12	1:07:31	5:42:29	3:34:12	M40	7	
8	松下健一郎	東京都	10:27:40	1:06:55	5:41:24	3:39:21	M45	8	
9	鴨川壯英	神奈川県	10:28:21	1:01:00	5:40:18	3:47:03	M40	9	
10	宗平裕	大阪府	10:28:32	1:15:10	5:35:15	3:38:07	M30	10	
38	東夏海	長崎県	11:10:53	1:01:48	5:32:18	4:36:47	W25		1
80	巖淵京	551	11:50:34	1:12:54	6:03:42	4:33:58	M25	79	
82	梅田淳	630	11:51:58	1:21:55	6:29:16	4:00:47	M40	81	
118	川嶋明子	東京都	12:13:25	1:08:09	6:35:11	4:30:05	W40		2
149	小田邦裕	240	12:30:32	1:16:39	6:53:05	4:20:48	M45	147	
151	川上元美	大阪府	12:31:48	1:27:12	6:53:40	4:10:56	W40		3
181	河野英美子	神奈川県	12:47:11	1:22:25	7:06:15	4:18:31	W30		4
226	増野正樹	021	13:09:07	1:32:51	6:53:54	4:42:22	M50	222	
242	川田清美	長崎県	13:13:22	1:26:10	7:05:35	4:41:37	W50		5
259	吉田悟	神奈川県	13:19:32	1:18:55	6:59:01	5:01:36	M50	253	
331	京谷信一郎	148	13:48:27	1:30:55	7:31:19	4:46:13	M55	321	
459	高井一徳	035	14:34:20	1:31:48	8:25:15	4:37:17	M40	441	
536	藤井淳	635	14:57:56	1:35:25	8:03:04	5:19:27	M50	513	

2013 五島長崎 International Triathlon [B type]

出場者数 : 210名 完走者数 : 206名 完走率 : 98.0% 2013年6月23日

総合順位	氏名	支部	総合時間	スイム: 2Km	バイク: 124Km	ラン: 28Km	エイジ区分	エイジ 順位	女子 順位
1	篠崎友	東京都	5:44:32	0:28:38	3:16:59	1:58:55	MPRO	1	
2	飯田忠司	埼玉県	5:59:05	0:28:18	3:35:18	1:55:29	MPRO	2	
3	井上亮	京都府	6:07:57	0:28:21	3:29:27	2:10:09	MPRO	3	
4	池形成信	長崎県	6:11:11	0:28:18	3:30:08	2:12:45	MPRO	4	
5	秋葉憲幸	東京都	6:21:34	0:30:50	3:39:29	2:11:15	M40	1	
6	山田健作	岡山県	6:25:21	0:33:50	3:44:52	2:06:39	M30	1	
7	坂下強	長崎県	6:28:25	0:33:52	3:43:19	2:11:14	M35	1	
8	米田泰崇	茨城県	6:34:34	0:33:24	3:53:24	2:07:46	M25	1	
9	室谷浩二	滋賀県	6:36:26	0:33:59	3:49:31	2:12:56	M50	1	
10	大塚亮佑	埼玉県	6:41:43	0:32:55	3:50:07	2:18:41	M18	1	
11	宮崎康子	東京都	6:44:21	0:32:10	4:00:00	2:12:11	WPRO	1	1
24	石井麻実	東京都	7:00:29	0:34:08	3:57:36	2:28:45	WPRO	2	2
32	川崎潔	907	7:24:40	0:41:59	4:13:15	2:29:26	M60	1	
47	岸本美南海	京都府	7:50:36	0:33:05	4:27:29	2:50:02	W25	1	3

～ アイアンマン70.3 セントレア知多・常滑ジャパン ～

70.3 JAPAN
CENTRE AREA TOKUNAMI

神奈川支部 佐川 泰久



<記録>

Total (113.1km) 4:48:59
(総合179位 エイジ40位)
Swim (1.9km) 33:39 (194位)
Bike (90.1km) 2:27 (142位)
Run (21.1km) 1:40 (285位)

バイクパートでは、大会直前まで履くか悩んでいた靴下を装着しスタート！コースは一ヶ所ある橋以外はフラットの完全スピードコース。「TTバイクがほしい」と思った。道幅は狭くて周回コースということもあり、ドラフティング違反が散見された。自分はもちろん単独走をキープ。集団を見つけては、スピードを上げてゴボウ抜きする快感を味わっていた。これが馬鹿だった・・・。無理してオーバーペースでの追い抜きを繰り返した結果、70km過ぎで明らかにペースダウンし、このままランにパート突入。

ランは知多半島の海岸沿いを南下するコース。バイクの疲れか残り、全く思うように脚が動かない。この先どうなるかと不安に駆られながらも、沿道の声援にパワーをもらって耐えた。3kmを過ぎて5分弱/kmのペースで足が動くようになってきた。各エイドではスポドリと塩タブレットをしっかりと補給し、5km、10kmと軽快に走っていった。残り5km前後の所で調子に乗ってエイドをスルーした直後、違和感が・・・。脚を止めた瞬間、両脚の内側広筋が吊った。横の芝生に転がって、数分は動けなかったと思う。その後ペースを落として騙し騙しに走ったが、また幾度と吊りそうになった。以前友人から「脚がキツイ時、後向きだと以外に走れるよ」との話を思い出し実践してみた。これが以外にも走れ、脚も復活した。ラン練習不足を痛感し、「もっともっと練習しよう」と思いながら、ロスした時間を取り戻そうと懸命にゴールゲートに向かった。

目標の5時間を切ってゴール出来た。

大会終了後のアワードパーティーに出席。同じ目標に向かって練習と苦勞を共感し称えあう会場の空気感は今一年一番の多幸感を与えてくれた。最後に徳永さんの表彰台は本当に嬉しかった。自分も「こんなふうになれたらと」さまざまな気持ちに胸が膨らんだ。

以上

～ 城北支部 5月 合同練習会 ～

城北支部 増野 正樹



5月12日合同練習会を行いました、参加者は11名(非会員2名含む)で彩湖に9時集合し荒川サイクリングロードを上流に向かい越生のシロクマパンに行って参りました。

彩湖⇒秋ヶ瀬⇒川越⇒川島町⇒東松山⇒物見山⇒鳩山⇒越生と約110キロのライドとなりました。巡航速度30^{km/h}オーバー組と27^{km/h}程度の組に分かれての練習、30^{km/h}オーバー組は物見山を横から上る最大傾斜18度の坂、通称タンク坂～電機大坂などの坂道を取り入れ回り道をしながら楽しんで？途中27^{km/h}組と合流しシロクマパンに到着！サイクリストの聖地？と雑誌にも紹介されるパン屋で軽く昼食を取り(僕はシロクマアンパン、中にもちが入っていて美味かった。)そして帰路へとついたのでありますが、途中誰かが27^{km/h}組はタンク坂を上らないの？という声が！仕方なく(汗)少し回り道をし上りました。

短い坂なのですが傾斜がきつい！シッティングがきつくなり前傾姿勢で立ち漕ぎをすると後輪がスリップしてしまう位の傾斜でした1キロと短いので何とか上まで辿り着き、物見山を下り事故もなく彩湖まで戻って参りました。写真はタンク坂の頂上での集合写真になります。

練習会も人数が集まると楽しいものです。彩湖道満でATCとしての合同練習会は暫くありませんがどんどん各イベント、合宿、等参加して頂きたいと思います。

～ とつたど！ セントレア70. 3参戦記 ～

神奈川支部 徳永 律

	予想	結果
S	0:40	0:35
B	2:35	2:26
R	1:35	1:26
T	4:50	4:33



6月9日にアイアンマン70. 3セントレア・知多・常滑に出してきました。結果、4:33で、年齢別50-54歳で2位(総合88位)に入り、表彰台に登りました。私としては長年の念願が叶い望外の喜びでした。表彰もほとんど初めてなのに加えて、ハワイの出場権を得ることもできました。この先二度とでられるか分からないので、申し込みました。今回は幸運でした。完走1160人。55-54歳は135人。レース後、佐川さん、清水さんに祝福していただきました。ありがとうございました。

場所

中部国際空港の北の知多市新舞子マリパークからスイム1.9k。工業団地の中を4周回バイク90k。マリパークから常滑市のりんかいパークまでラン21.1k。

天候

晴れの予報が外れて曇りで風も弱く絶好でした。関東は割りと涼しい日が続いていたので、幸運でした。海面は風でした。

スイム

34:59(262位)(100m1:50ペース)ピンセット状に帰ってくるコース。5分おきのウェーブスタートでしたが、やはり混み合うので、あせってなかなかきれいに泳げません。

練習だと両側呼吸ができるのですが、焦っているのか、今まで通りの片側呼吸。行きは流れが逆なのでなおのこときつい。帰りはまずまず。いつも通りの疲労度でした。時計を見ると54分。また、やっちゃったと、大してへこみません。実はこれは20分前スタートのエリート用だったので、実は34分。ATCの練習会で青木さんに教えてもらった甲斐もあり、いつものペース(100m2:00ペース)より(この距離なら)3分ほどいいタイムでした。

バイク

2:26:30(122位)(平均時速37k)海岸の埋め立て地帯らしく、どフラット。22キロあまりの周回のため、一周目どうしても団子でドラフティングになってしまう。女性の方に「内側から抜かないで下さい」といわれ赤面。一周してコースも分かったので、2周目からは、無理はしない範囲で積極的に飛ばしていく。同じエイジも近くにたくさん。少しでもリードしていくことが結果につながる、と信じて前へ前へ。途中、2本のドリンクボトルは全て飲みきる。一周ごとに水をボトルで受け取り、体にかけて、飲む。合計2リットルほど。食べ物は一周ごとにゼリー一つ計3つ。折り返し付近で棒状のケーキのようなもの一つずつ計3つ。一つ落とす。あと梅干し3つ。合計1000カロリーほど。同じエイジのKさんとは5分差で負けている。Nさんには少し勝っている。最後まで同じペースで走るのは割と得意。途中細田選手らエリート選手に抜かれる。彼らは40kは優に出ている。自分も常時37,38kは出ているこのスピードは断然自己新。平らなので平均スピードは上がるが、皆そうだし、ずっと踏み続けなければならないので、足に負担は結構来る。

ラン

マリパークは島で、はじめはそれを一周する。その4kは様子見で走る。調子は悪くないが、やはり体は少し重い。一周が終わる頃、後ろから女子選手に追いつかれる。よし、ついて行こう！と少しスピードを上げる。海岸に出たからは、弱い逆風の中、ややペースを上げて走ります。時計を見るとキロ4:15。うそでしょ？やった！このままいけばいい。結局女子2位だったこのI選手(1位はオリンピックの上田藍選手)と最後まで併走することができました。長い併走はめずらしいことで幸運でした。彼女も淡々と走るの、とても走りやすかったです。海岸の10kは淡々とペースを刻みます。前を走る人は皆先にスタートした自分より若い人たち。それ抜いていくので気分も良い。同じエイジを捜しますが、まったくいない。併走するI選手は、私より5分遅れのスタートなので、5分負けているのだが、そんなことより、最後まで調子よく走れることが大事。ペースを維持して、やっとゴール地点に達する。ここからラスト7キロは行って帰ってのコース。

これが長いのは去年と同じコースなので分かっている。折り返して前を走る選手を確かめられます。強豪のK選手とすれ違うが、驚いたことに大して離れていない。今回の目標は強豪エイジの背中を見る、だったのに、自分がこんなところにいるなんて、それに、いろいろ苦心して練習してきたことを全て出せていることが、涙が出るほどうれしい。残り3キロで応援の人に「2位だぞ。エイジトップとは1:30差」と聞く。残り3キロがなんと短く感じました。女子選手には最後先着されましたがペースを落とさずゴールできました。ハーフ・ベストが1:24の私が1:25:40(70位)で走り切れました。1位とは2分差、3位とも2分差。(後にコースが短かったというウワサが…)

結局2位になれたのは、運がよかったのが第一ですが、スイムでそこまで遅れず、自転車終了時で一步先んじて、ラン勝負ができ、そのランが絶好調だったのが理由だと思いました。これだけ走れたのは練習の立て方ややり方が進化したおかげだと思います。

ATCの皆様には長年大変お世話になっています。青木さんはじめご指導いただいた方々、いつも叱咤激励して下さる皆様、練習や試合を共にして下さる皆様、に心よりの感謝を申し上げます。私のようなぼんくらでもその気になればハワイに行けるのですね。夢が叶いました。

★ 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。宛先:岡伸夫 メール: nobuo.oka@nifty.com

～ 「第33回全日本トライアスロン皆生大会」 出場 ～

城北支部 田中 利尚



2013年7月14日（日）に「第33回全日本トライアスロン皆生大会」に出場してまいりました。総合633位 13時間15分43秒で完走いたしました。

鉄人レース国内発祥の歴史を持つこの大会の誕生が1981年で、自身の誕生日も1981年とういうことでトライアスロンを始めた時から参加したいと考えていた大会です。毎年、抽選に漏れていたのですが、今回、晴れて出場権を得ることが出来ました。

大会前日の朝から災難続きでした。「羽田発の飛行機が機材トラブルで30分遅れになる。」「バイクコース下見バスが帰り道で接触事故に合い、警察と代替バスの到着まで待たされる。」などなど。

第33回 全日本トライアスロン皆生大会 2013.7.14 SUN

「これで悪運を払い落とした。」と、考えをポジティブに切り替えることにし、大会に備えました。バイクコースの下見バスは時間の関係上2/3しか回らなかったのも、全体のコースを見ることが出来ませんでした。そのため、「最初の高い山（大山）さえ片付ければ、あとは何とかなるな。」と甘く見てバスを下車しました。（この甘い考えが、本番で痛い目に合うとは、この時思ってもみなかった・・・。）

開会式では、主催者側から「当大会は財政緊急事態状態です。お金のかかるコーラなどをエイドから減らしました。」とのお達しがありました。実際にコース上のボトルには、コーラが1/4しか入っていませんでした。また、ランでは、皆生トライアスロンの特徴でもあるのですが、一般道路の歩道を走るため、信号のある交差点ごとに民間警備会社の警備員が配置されていました。そのため、その分の人件費が多くかかるので、財政難になるのもわかる気がしました。

大会当日の天気は「曇り」でした。出場前に「皆生トライアスロンは暑い！」と大会経験者から脅されていたのですが、比較的、涼しい中で競技に取り組めたと思います。

スイムは前年度、高波で中止になったそうですが、今回は穏やかな日本海でした。スタート前、予想タイム毎に区分けされ、折り返し地点では、一度海岸に上がりました。スイム順位は321位でトランジットゾーンに自転車が数多くあることを確認しました。

バイクは、名物の地下遊歩道をバイクを押して通過した後、「最初の高い山（大山）さえ片付けられ・・・。」と考えていたので、「大山を降ったら後は楽になる。」と楽しみにしていました。これが大間違い。その後も長い距離でアップダウンが続き、最終的に270人に抜かれしまいました。とにかく、登っては降る、登っては降るの繰り返しでした。バイク終了後のトランジットゾーンでは、スイム終了後に見たときと同じくらいの量の自転車を見ることになりました。

苦手のランは相変わらずの遅さで、日が暮れる前に戻りたかったのですが、反射板の付いたタスキを首からかけられ、照明のつく競技場でゴールしました。

やはり、バイクにしてもランにしても練習量が足りないことを痛感させられました。

翌日の鳥取地方は記録史上、最大降雨量の雨が降りました。そのため、帰りの電車が運休になってしまいました。前日に降っていたら、確実に大会が中止になっていたと思います。

「大会当日ではなくて良かった。」と、大会前日同様に、考えをポジティブに切り替えることにし、帰京しました。

役員継続のお願い!!

2013-06.07.08 は今年の6月、7月、8月迄有効期限を表します。

振込先(振替先)は、下記参照。

郵便振替番号	00160-9-204339
三菱東京UFJ銀行	大井支店：普通：0250381
みずほ銀行	大井町支店：普通：2061499

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。

Ironman 70.3 セントレア 常滑 Japan

出場者数 : 1187名

完走者数 : 1160名

完走率 : 97.7%

2013年6月9日

天候:曇

風:南南西/3m

気温:28.1°C(最高)

水温:nn°C

湿度:37%

総合順位	氏名	支部	総合時間	スイム: 1.9Km	T1	バイク: 90.1Km	T2	ラン: 21.1Km	エイジ区分	エイジ順位
1	James Hodge	Australia	3:50:58	0:22:59	0:02:37	2:08:22	0:01:45	1:15:15	PRO Male	1
2	Ryosuke YAMAMOTO	Japan	3:52:17	0:23:06	0:02:24	2:12:31	0:01:19	1:12:57	PRO Male	2
3	Yuichi HOSODA	Japan	3:56:13	0:23:08	0:02:44	2:13:07	0:02:00	1:15:14	PRO Male	3
4	Michael FOX	Australia	3:56:41	0:23:09	0:02:16	2:10:58	0:01:26	1:18:52	PRO Male	4
5	Fredrik CRONEBORG	Sweden	3:57:03	0:24:55	0:02:43	2:13:52	0:01:47	1:13:46	PRO Male	5
6	Hirotsugu KUWABARA	沖縄県	4:00:51	0:24:56	0:02:43	2:13:52	0:01:31	1:17:49	PRO Male	6
7	Alex REITHMEIER	Austria	4:00:58	0:23:34	0:02:53	2:14:15	0:01:45	1:18:31	PRO Male	7
8	倉内 誠司	愛知県	4:01:24	0:26:04	0:02:48	2:18:41	0:01:49	1:12:02	(25~29) Male	1
9	三澤 慶記	愛知県	4:02:15	0:27:41	0:02:54	2:16:59	0:01:32	1:13:09	(30~34) Male	1
10	Markus RESSLER	Austria	4:02:36	0:25:26	0:02:44	2:13:22	0:01:41	1:19:23	PRO Male	8
12	平松 弘道	神奈川県	4:07:02	0:26:22	0:02:29	2:19:42	0:01:38	1:16:51	PRO Male	10
14	大畑 亮介	東京都	4:07:19	0:25:26	0:03:08	2:17:31	0:01:55	1:19:19	(30~34) Male	2
15	高橋 豪一	東京都	4:07:54	0:26:51	0:02:51	2:19:22	0:01:51	1:16:59	(35~39) Male	1
20	山本 真二	沖縄県	4:10:48	0:27:43	0:03:21	2:20:16	0:02:11	1:17:17	(30~34) Male	4
32	石倉 恵介	茨城県	4:17:33	0:29:05	0:02:57	2:22:19	0:02:03	1:21:09	(45~49) Male	2
37	Ai Ueda	千葉県	4:18:26	0:24:54	0:02:25	2:28:56	0:01:33	1:20:38	PRO Female	1
49	藤原 拓	東京都	4:23:54	0:32:13	0:03:17	2:26:23	0:02:08	1:19:53	(25~29) Male	3
67	池野 千紘	愛知県	4:28:17	0:29:58	0:03:03	2:27:25	0:02:38	1:25:13	(18~24) Female	1
88	徳永 律	624	4:33:18	0:34:59	0:03:50	2:26:30	0:02:19	1:25:40	(50~54) Male	2
91	Megumi SHIGAKI	宮崎県	4:34:06	0:27:30	0:03:03	2:23:17	0:02:21	1:37:55	PRO Female	3
92	野口 泰	547	4:34:24	0:35:06	0:03:44	2:18:55	0:02:32	1:34:07	(40~44) Male	20
106	小林 恵	山形県	4:38:21	0:32:09	0:04:18	2:23:54	0:02:42	1:35:18	(40~44) Female	1
126	配島 亜美	埼玉県	4:41:05	0:36:50	0:04:07	2:30:58	0:02:15	1:26:55	(18~24) Female	2
136	Mieko Carey	埼玉県	4:42:32	0:30:07	0:03:41	2:32:57	0:01:46	1:34:01	(35~39) Female	1
168	東海 香	神奈川県	4:47:22	0:31:24	0:04:17	2:27:56	0:02:07	1:41:38	(40~44) Female	2
326	野口 佳子	548	5:09:12	0:39:57	0:05:55	2:35:10	0:03:18	1:44:52	(40~44) Female	5
612	清水 真澄	037	5:36:12	0:39:10	0:07:09	2:55:34	0:04:41	1:49:38	(60~64) Male	14
1034	清水 真由美	913	6:29:55	0:40:56	0:08:17	3:07:42	0:05:35	2:27:25	(50~54) Female	9
DNF	柴田 小百合	466		0:39:08	0:06:05				(45~49) Female	

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
8	17日(土) 18日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉾泉)	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 (ケイタイからのメールのみの扱いになります。 PCからのメールは拒否設定されてます。 HP上の「お問い合わせ」でも利用可能。)

【 2013年 合宿案内 】



2013年 第33回 全日本トライアスロン皆生大会

出場:863名 完走:786名 完走率:91.0%

2013年7月14日

天候:晴れ 気温:最高33.3℃(スタート時nn℃)

水温:nn℃

湿度:54%

風:西 6m

総合順位	氏名	出身	年齢	総合時間	スイム: 3Km	バイク: 145Km	ラン: 42.195Km	女子 順位
1	吉村 優介	山口県	26	8:13:59	0:42:57	4:10:25	3:20:37	
2	秦 陽一郎	大分県	39	8:36:58	0:46:00	4:25:41	3:25:17	
3	谷 新吾	愛知県	46	8:40:10	0:47:04	4:17:23	3:35:43	
4	松下 篤史	大阪府	40	8:40:53	0:49:57	4:19:27	3:31:29	
5	藤原 裕司	937	49	8:42:38	0:51:20	4:25:22	3:25:56	
6	石橋 健志	大阪府	23	8:48:38	0:42:35	4:21:49	3:44:14	
7	信谷 康二郎	大阪府	37	8:52:08	0:46:19	4:31:21	3:34:28	
8	久保 真一	鳥取県	30	8:52:12	0:51:19	4:33:58	3:26:55	
9	岡 宏城	香川県	42	8:52:51	0:48:11	4:33:22	3:31:18	
10	宇津美 佳知	静岡県	42	8:55:27	0:56:42	4:22:05	3:36:40	
24	河村 政勝	山口県	53	9:18:12	0:49:59	4:40:48	3:47:25	
35	大松 沙央里	鳥取県	31	9:33:29	0:44:08	4:49:04	4:00:17	1
37	高橋 明彦	東京都	41	9:35:33	0:48:51	4:38:03	4:08:39	
38	徳永 律	624	51	9:35:51	0:58:17	4:37:27	4:00:07	
73	二分 陽子	鳥取県	31	10:00:13	0:49:25	5:03:39	4:07:09	2
79	松本 華奈	島根県	39	10:03:43	0:48:09	5:16:11	3:59:23	3
100	比田 百合子	島根県	42	10:15:23	0:58:11	5:12:59	4:04:13	4
123	大柿 強	東京都	44	10:25:00	1:02:07	4:49:54	4:32:59	
270	高木 清	015	57	11:16:31	0:56:48	5:27:20	4:52:23	
560	樫野 薫彦	216	52	12:51:00	1:06:47	6:01:46	5:42:27	
633	田中 利尚	023	31	13:15:43	1:00:32	6:09:24	6:05:47	

第26回 2013トライアスロン in 徳之島大会

出場者数 : 334名 完走者数 : 305名 完走率 : 91.3%

2013年6月23日

天候:晴 風:西南西/5m 気温:32.6℃(最高) 水温:nn℃ 湿度:63%

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム: 2Km	バイク: 75Km	ラン: 21Km	エイジ区分	イッ 順位	女子 順位
1	石橋 健志	大阪府	23	4:13:49	0:27:53	2:10:25	1:35:31	29歳以下男子		
2	平田 文哉	埼玉県	44	4:18:22	0:31:59	2:13:53	1:32:30	40-49歳男子		
3	田中 敬子	沖縄県	28	4:21:47	0:28:58	2:17:35	1:35:14	29歳以下女子		1
4	鈴木 照幸	愛知県	40	4:24:10	0:32:04	2:16:27	1:35:39	40-49歳男子		
5	津々見 真二	鹿児島県	42	4:26:42	0:30:03	2:17:14	1:39:25	40-49歳男子		
6	藤原 裕司	937	49	4:28:14	0:35:26	2:20:23	1:32:25	40-49歳男子	1	
7	武友 寛	福岡県	36	4:39:13	0:30:12	2:17:06	1:51:55	30-39歳男子	1	
8	高橋 佳太	東京都	33	4:40:10	0:32:07	2:18:28	1:49:35	30-39歳男子	2	
9	三宅 弘通	熊本県	48	4:47:09	0:39:17	2:28:44	1:39:08	40-49歳男子	2	
10	大塚 誠	愛媛県	32	4:49:58	0:35:25	2:38:52	1:35:41	30-39歳男子	3	
13	新倉 薫	東京都	38	4:52:56	0:32:06	2:33:38	1:47:12	30-39歳女子		2
14	田中 真紀	東京都	38	4:55:46	0:39:53	2:30:11	1:45:42	30-39歳女子		3
25	豊田 京子	沖縄県	38	5:10:08	0:38:26	2:40:56	1:50:46	30-39歳女子		4
34	薦田 敏博	大阪府	48	5:22:18	0:37:31	2:39:22	2:05:25	40-49歳男子	11	
36	大塚 あかり	愛媛県	33	5:23:29	0:35:24	2:38:01	2:10:04	30-39歳女子	2	5
50	千葉 ちはる	沖縄県	41	5:37:57	0:34:52	2:51:17	2:11:48	40-49歳女子	2	7
137	加藤 伸子	757	43	6:28:09	0:41:05	3:12:24	2:34:40	40-49歳女子	5	19
138	古代 眞琴	東京都	58	6:28:46	0:42:47	3:01:59	2:44:00	50-59歳男子	27	



11:43:40 364位/2114人

今年、東京にウルトラマラソンの大会が誕生した。江戸川河川敷を走る100kmと60kmのマラソン大会。昨年の100kmウルトラマラソン世界選手権の男女の優勝者と100kmの世界記録保持者を招待し、多くのスポンサーの協賛を得たとてもハイグレードな大会。

100kmのコースは葛飾の柴又帝釈天をスタートし江戸川河川敷を上流に走り関宿城を超えたあたりで折り返し柴又帝釈天に戻り、通りすぎて下流に5km行った地点でまた折り返して柴又公園にゴールする高低差わずか18mのフラットなコース。途中砂利道のダートコースが4箇所、全長8.8kmの未舗装路がある。このダートコースの事は事前に配布されたコース図に記載されていたのだが、何度か自転車で走った覚えがあったので、よく読まずにレース本番まで気が付かなかった。後でよく考えると自転車で通行するときは河川敷が未舗装路の地点は土手の上の道に迂回し走っていたのでダートはないものと勘違いしていた。この未舗装路には最後の最後に大苦戦することになってしまった。

スタートは朝の8時から2分毎のウェーブスタート。天気の見込みは好天で暑くなると判断、防寒具を持たずにスタートした。最初はフラットで道幅の広い舗装道で走りやすい。エイドステーションは2.5km毎にあり、交通整理のスタッフも多く、他の河川敷利用者とのトラブルもなく快適に走れる。上流に向かう道には2箇所の未舗装路がある。ペースは少し落ちるがそれなりに走れる。だが、ダートを抜けた後も遅いペースのままになってしまう。疲れてきて遅くなったペースを如何に上げるか。以前から課題にしていた事。同じようなペースで走っている人をペースメーカーに見立てて調子を合わせて走ったりして粘っているといつの間にかスピードに乗っていた。仮想ペースメーカーを置き去りにし前の集団に追いつく。またペースメーカーを探す。それを繰り返しているうちに結構なペースまで回復。85kmを通過した時点では10時間台でゴールのペースを維持できていた。

90kmで一旦スタート地点を通り過ぎ下流に向かい5km行って折り返すが、大きな砂利がゴロゴロした未舗装路が2箇所ある。走っていて足の裏が痛いほどのダート。前の人歩き出したのを見て歩いてしまった。これが大失敗。歩くともっと痛い。足が砂利に取られるたびにバランスを保つ小さな筋肉が緊張する。小さな筋肉はすぐに疲れきり小刻みに痙攣が始まる。脚が固まってしまうダートを抜けても脚をひきずるようにしか歩けなくなってしまった。そうなるとうどんどん体は冷えていく。寒くて痛くてゆっくり歩くことも困難になる。少し休むべきと判断したが、日が落ちて冷たい風が吹いているので座り込んで休むと体力回復どころか体を壊してしまいそう。風が避けられる場所を探す。幸い柴又帝釈天の下流には常設のトイレがあちこちにあり、しかも洋式トイレ。便座に腰掛け休む事ができた。風が避けられるだけで少しは暖かいのだが、服が汗で濡れているのでじっとしていると体が冷えてしまう。両腕を大きく動かし濡れた服を摩擦して寒さをしのぐ。息がはずむ程度に上半身を動かしていると次第に寒くなくなり脚の疲れも回復してきた。10分ほど休んだ。コースに戻り走ってみるとゆっくりだがどうにか走れる。95km地点を折り返しゴールへ向かう。苦しんだ2箇所のダートをまた走ることになる。歩いてしまっただけで苦しんだ経験から止まらず走り続けることだけを考え再度ダートを走る。足の接地時間が短いせいだろうか、走り続けると足はたいして痛くない。そしてゴール。スタッフから完走メダル(柴又帝釈天の御札を連想する長方形のおしゃれなメダル)とタオルとそしてなんと缶ビールを頂く。

この大会は第一回と思えないほど見事に運営された大会だったと思う。ランチップとゼッケンは事前に郵送されるので当日のエントリーは必要なく、スタート時間に間に合えばいい。完走証は5km毎のラップが記載されゴールの写真の入ったPDFファイルとして無料でダウンロードできる。エイドステーションとトイレは2.5km毎にあり、コース上のスタッフも大勢いて道に迷うこともない。芸能人ゲストランナーも参加しNHKでも大会の様子が放映される。僕にとってはいい経験ができて得るものが多くとても素晴らしい大会だったと思うが大会参加者の口コミを調べてみるとエイドの食べ物が少ない事に不満な人が大勢いるようだ。僕は自前の補給食を用意しておいたので何も不満はないが、エイドでの食事をあてにした人にとっては大変だったようだ。

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
185-2014-06	伊東 良之			
245-2014-07	木下 龍生			
643-2014-06	松隈 敏治			
830-2014-06	田口 智博			
898-2014-06	岩田 和恵			

★ サロマ湖100kmウルトラマラソン★

城南支部 竹中基晴

6月30日(日)での大会で13回目の完走!!

10回完走の「サロマンズルー」にむかひ翌年、長年の酷使の巻60kmでの初の棄権。

11回目、12回目と完走し、今年ワースト記録の12時間52分13秒の8分前にゴール。15回、20回と目指す。



3:31:00



3:43:53



3:44:03



3:46:38



3:54:00



4:07:40



40 Km



左から1位～7位の「サブ3」のメンバー



10m 離れ2下さい!!



青空の藤原裕司選手の講習会

MEDALIST
Citric acid
and
acid



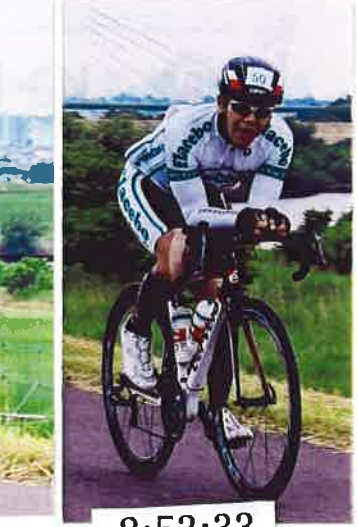
2:49:00



2:51:00



2:53:06



2:53:33



2:55:25



2:56:22



3:08:20



3:09:53



3:11:55



3:12:33



3:15:00



3:17:17



3:19:50



3:22:28



3:24:18



3:29:15