



# 全日本トライアスロンクラブ会報

2014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30回 宮古島大会 ☆

大会2日前の金曜日、会員達は朝暗い内に最寄りの駅に行き、始発の電車やリムジンバスで羽田空港へと向かった。7時発のJTA021便の直行で10時には宮古島に到着した。2時間と4時間あとの乗り継ぎ便と合わせて、選手、家族、婚約者、観戦者の総勢40名余が各宿舎に落ち着いた。宿舎のホテルに送ってあるバイクを組立て、輸送時の異常の有無を確かめて一安心した後、バイクの慣らし走行を兼ねて体育館に選手登録に行った。

金曜日の夕方、競技説明会、開会式、パーティが体育館で行われた。今年は例年以上に人々が立錫の余地のない程会場を埋めつくしていた。料理を取りに移動するのに一苦労でした。会場の中央には宮古島大会名物の量の大きさの巨大ケーキが中央に鎮座していた。選手達はケーキと一緒に記念撮影をしていた。パーティが終わると会員達が使用していたテーブルは会員達によって綺麗に後片づけされていた。

前日の土曜日はバイク預託の為、東急リゾートへと移動した。その途中、メインスポンサーである「琉球新報」の記念撮影の取材を受けた。体育館の前、来間島展望台、来間大橋、前浜ビーチでの集合写真の撮影でした。その中の二つが翌日の一面と中の写真集の紙面を飾った。

ウエットスーツの具合を確かめる為にも、スイムコースを600m先の右折地点のブイまで試泳した。初参加者達から「水が透明できれい」「魚も見える」「底の砂の模様もきれいに見える」と感嘆の声が上がった。水温、潮の流れ、三角コースの形、上陸地点、計測地点、等々を確認して一安心した後、ホテルの食堂「シャングリラ」でバイキング昼食をお腹一杯食べた。南の島の天候や庭に咲いている花々のせいか、はたまた余裕のせいか、オリオンビールを飲んでいる会員もいる。満腹の後バイクを預託して宿舎へと帰り翌日に備えた。

大会当日の朝3時起床、朝食を食べて4時からのシャトルバスで次々とスタート会場へと移動した。30回目の節目の大会は過去最多の3600名余の応募があり、1700名が合格者と発表になり、当日の朝に登録したのは1531名であった。

朝7時にスタートの号砲がなり、スイムから幕が切って落とされた。潮の流れも波も穏やかで水温も23度と温かく、今年のスイムの条件は非常に良い。優勝争いは昨年上位の国内トップ選手と外国勢の招待選手で繰りひろげられると予想された。36分後、3名の選手が波打ち際に姿を現した。地の利を生かして西内選手が砂を勢い良く蹴って、1位で計測地点を通過した。4分、5分過ぎてからトップグループの集団が上がって来た。会員はその6分後の46分から1人、50分に1人と上陸して来た。55~60分には大きな集団となって列を作って選手達が上がって来た。その10分後の1時間10分には会員の最終スイマーがトップの2倍の時間をかけてやっと姿を現した。

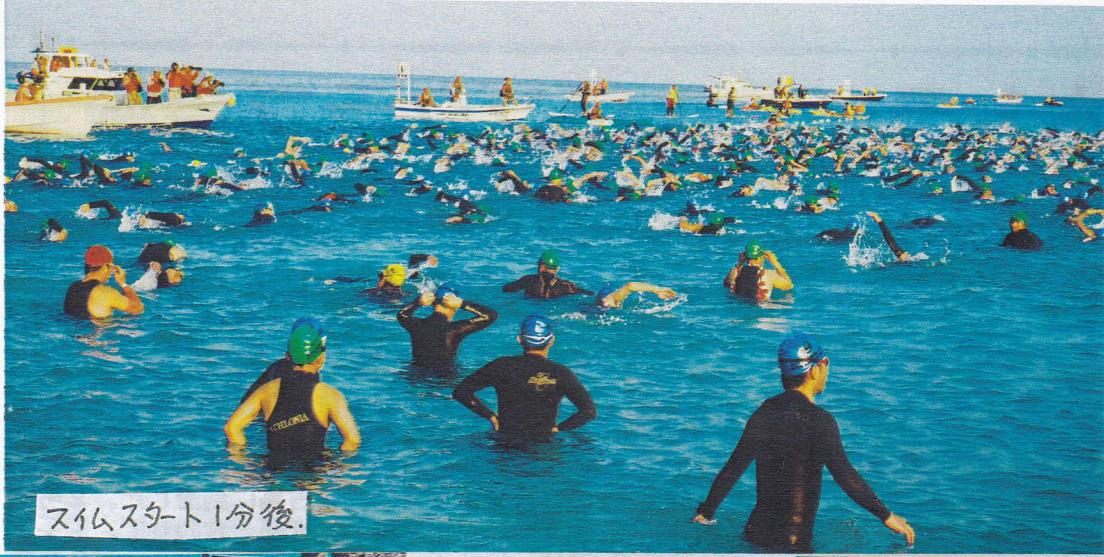
バイクスタートの時間帯は晴れで微風で絶好の条件でした。選手たちは池間島を目指して北上して行った。バイクパートは外国勢が強い。今年はドイツのサイモン・ユン選手が90キロ地点の来間大橋を、後続に4分の大差をつけて通過した。バイクパートでの一つの名誉記録である「サブ4」の3時間59分でランに移った。しかし、ランスタート直後の1キロ地点でペース配分のミスも重なりリタイヤした。(次回のレース展開を見てみたい)

バイク2位のアメリカのウィリアムズ選手がランの先頭を走った。しかし、8キロ地点で戸原選手に、又、10キロ地点では西内選手にも抜かれ3位になった。亜熱帯特有の高温多湿の気候が日本人に味方して、バイクで先行する外国人達にランで迫るか追い越すレース展開が例年多く見られていた。このままで推移すると日本人の1位、2位のワンツーフィニッシュも考えられた。しかし、ランで自重していた3位のウィリアムズ選手が城辺の24キロ地点でペースが上がり、勢いの落ちた戸原、西内両選手を抜き去り、好調のペースで走り続けて1位のまま市内に戻って来た。後続には5分の差を付けて競技場のテープを切った。2位、3位は背中が見える距離のまま市内を通過して競技場へと走り、西内選手、戸原選手が40秒差でゴールした。

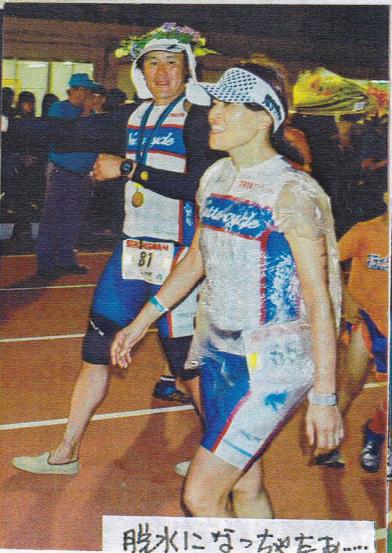
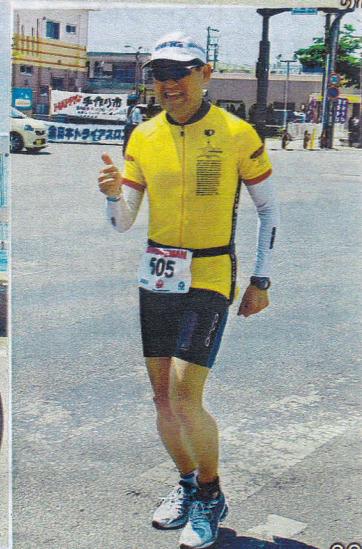
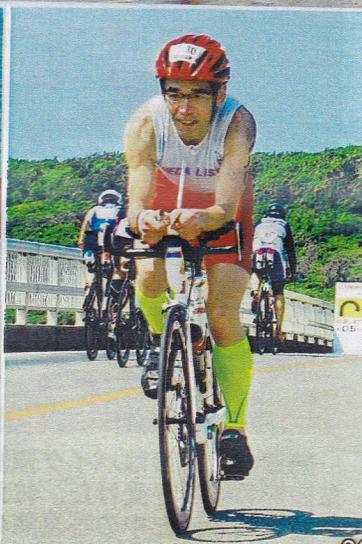
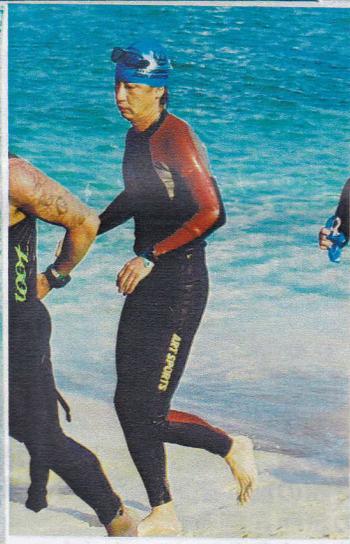
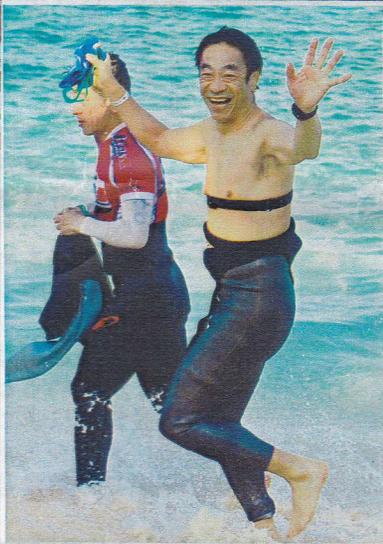
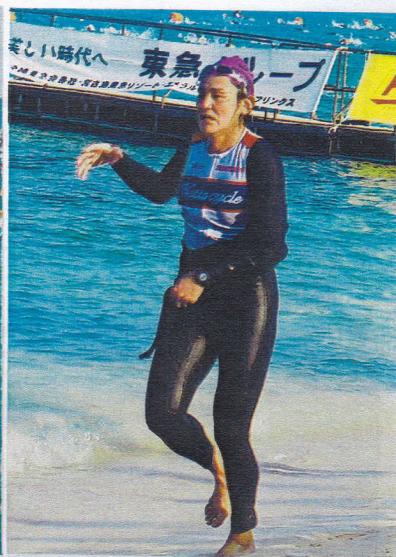
女子は有力な海外招待選手がいない中、優勝候補の酒井絵美選手、松丸浩己選手を抑えて、沖縄県の田中敬子選手が初出場初優勝を飾った。

会員は初参加者、3年ぶりの人、3年連続落選した後の合格者、10年・8年連続参加の人と昨年とは違う顔ぶれだった。会員は参加者全員の完走はならなかったものの、8時間、9時間、10時間から残り時間10分余の人達が自分の時間をいっぱい使いながら宮古島の自然の中を走り抜けて行った。会員の最終走者が大混雑するゴールアーチにたどり着いた12分後に、夜空に花火が打ち上げられた。今年は記念大会なので例年よりも数多く規模も大きくしたそうです。

翌日バイクを回収して梱包して自宅への輸送手続きをした。続いて本番の表彰式の前にホテルでミニ表彰式を行った。自己申告タイムに近い順に宮古島特産品が選手達に分配されていった。表彰式では男女1位~10位、年代別上位者が壇上に登った。最後に、開会式で5名の30年連続出場者が表彰され、この閉会式では30年連続完走者の辻谷明久選手と城本徳満選手の2名が特別表彰された。会員達は記録証を見ながらお互いの健闘を讃えあった。



スイムスタート1分後.



勝水になっただを...

# ～ 第30回宮古島大会レポート ～

神奈川支部 佐川 泰久

	予想	結果
S	0:55	0:53
B	5:30	5:06
R	4:30	4:10
T	10:55	10:10

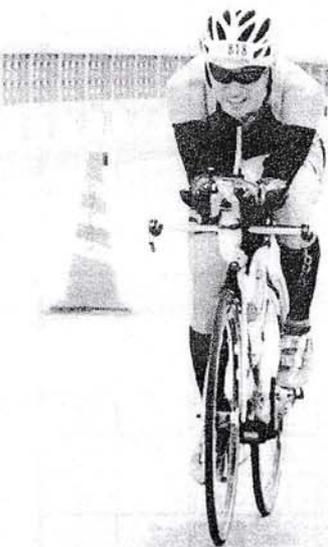
30回の節目を迎える全日本トライアスロン宮古島大会に初当選し行って来た。ロングは今回の宮古が初。バイクは今回をきっかけに新調したが、そのポジション調整やチューブラータイヤの交換練習やらに振り回され、いざ走ろうと思ったら週末2度の大雪でバイク練習は殆ど出来なかった。しかし、手軽なスイムとランは平日出勤前にも練習していたこともあり、多少自信を持って宮古島入りができた。

大会二日前、MAGURAの油圧ブレーキを再調整していた所、トラブル発生。リアブレーキが全く動かなくなり、自身での復旧は不可能と判断した。車にバイクを詰め込み、急遽青木さんに東急リゾートホテル近くの『バイクメンテテント』まで車を走らせてもらった。メカニックの方々から「厳しいな～」 「無理かもしれないよ」とのコメント。しかし、それから30分あまり格闘して頂き、奇跡の復活。今、思い起こせばあの時が一番キツかった。(青木さん、須山さん、村上さん 暑い中お付き合い頂きまして本当に感謝です。)

大会前日、NHKニュースのインタビューをたまたま受けた。緊張のあまりにサブ10と言ってしまった。有言実行！気持ちは固まった。

(高井さん、動画撮って頂き感謝です。レースのことで頭が一杯で前日はテレビを観る余裕なかったです。)

大会当日はホテルからシャトルバスに揺られスタート会場へ。昨年のセントレアと同じく会場に早く着いたにも関わらず、緊張と雰囲気呑まれてバタバタとしてしまいスイムチェックは殆ど出来なかった。記念大会のスターターは安部総理夫人。自分にはどうでも良かった。アウトコースぎりぎりのロープ際2列目辺りからスタート。バトルは上手く回避でき、気が付いたら2つ目の1700mブイ。大回りではあったがリラックスして泳げて53分でスイムフィニッシュ。



バイクパートは島を1週半する155kmのコース。エメラルドグリーンの海に囲まれロケーションは最高！。道幅も広く比較的フラットで走りやすい。落車が多いと聞いたコーナーは、前日に下見をしたこともあって2週目も難なくクリア。補給も十分に摂って順調であったが、120kmを過ぎたあたりでペースダウン。練習不足が明らかに出て、両脚は今にも攣りそうな状態。ここで宿泊先同室の村上さんに刺された。追う背中が出来て力を貰えた。宮古特産？の『アスリート塩』も効いて何とかランまで持ちこたえた。5時間6分でバイクフィニッシュ。

このままランパートに突入。脚が棒のようで動かない。後続の選手にはどんどん抜かれる。最初のエイドでは下半身全体にエアサロンプスを塗布。5km過ぎではガソリンスタンドでトイレを借りた。

この辺りから脚も慣れて5分30秒前後/kmで走れるようになった。20kmそして30kmと軽快に走り続けられた。しかし、各エイドへの立ち寄り時間が長いのか前半のロスが響いてるのか、全然タイムが上がらない。ラン4時間切りは厳しいと察してきた。

高木さんが「思い通りにならないのがトライアスロン」と話されていたことが理解できた。擦れ違う西澤さんや高橋淳から「10時間切れるぞ！」と激励、羽入さんからも声を掛けてもらった。エイドのボランティアのサポート、沿道の声援、また横断幕にパワーをもらって、諦めずに走った。結果、4時間10分でランフィニッシュ。トータル10時間10分。ベストを尽くした結果なので満足。また出場したい。

今度こそ... と様々な気持ちに胸を膨らませたレースだった。

<記録>	Total	200km)	10 : 10 : 34	総合190位	エイジ45位
	Swim	3km)	53 : 48	種目225位	
	Bike	155km)	5 : 06 : 26	種目272位	
	Run	42km)	4 : 10 : 20	種目195位	

ATCの皆様、宮古島では不慣れな自分にお気遣い下さり、大変有難うございました。



## 【 住所変更 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
184-2015-02	小田 弘明			
466-2015-05	柴田 小百合			
831-2014-06	松隈 敏治			
980-2015-06	山口 孝治			

## 【 再入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
100-2015-03	津川 芳己			

# 第30回 全日本トライアスロン宮古島大会

天候:快晴, 7時気温:21.7℃, 12時気温:26.0℃, 湿度:71%, 水温:24℃, 風:南南西 4.8m

出場者: 1,531名

完走者: 1,303名

完走率: 85.1%

2014年4月20日(日)

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	スイム: 3Km	バイク: 155Km	ラン: 42.195Km	女子 順位	エイジ 順位
1	Benjamin Williams	アメリカ	30	7:49:35	0:41:44	4:04:37	3:03:14		
2	西内 洋行	兵庫県	38	7:55:07	0:36:50	4:10:44	3:07:33		
3	戸原 開人	神奈川県	25	7:55:48	0:41:42	4:06:24	3:07:42		
4	Ryan Cross	オーストラリア	32	7:57:20	0:41:42	4:05:52	3:09:46		
5	Viktor Aloslyn	ウクライナ	25	8:00:18	0:36:53	4:11:00	3:12:25		
6	谷 新吾	愛知県	46	8:11:55	0:48:08	4:12:25	3:11:22		
7	OH YOUNGHWAN	韓国	34	8:12:43	0:44:08	4:22:04	3:06:31		
8	松丸 真幸	茨城県	39	8:13:44	0:41:45	4:13:20	3:18:39		
9	益田 大貴	神奈川県	34	8:17:21	0:41:49	4:17:10	3:18:22		
10	山本 真二	沖縄県	32	8:17:45	0:44:07	4:22:43	3:10:55		
11	桑原 寛次	沖縄県	33	8:23:18	0:39:41	4:34:35	3:09:02		1
14	park byunghoon	韓国	42	8:27:33	0:49:47	4:05:52	3:31:54		1
16	藤原 裕司	937	50	8:34:24	0:56:41	4:20:23	3:17:20		1
18	田中 敬子	沖縄県	29	8:42:03	0:41:28	4:29:26	3:31:09	1	
20	平松 弘道	神奈川県	33	8:48:06	0:41:41	4:37:56	3:28:29		3
38	酒井 絵美	群馬県	33	9:01:53	0:47:34	4:33:15	3:41:04	2	
42	小林 毅信	897	38	9:04:26	0:51:23	4:55:24	3:17:39		8
47	松丸 浩巳	茨城県	41	9:10:16	0:49:01	4:41:48	3:39:27	3	
62	石井 麻実	東京都	25	9:20:30	0:47:30	4:43:07	3:49:53	4	
72	中島 聖子	兵庫県	34	9:23:34	0:44:41	4:56:06	3:42:47	5	
84	熊谷 洋一	東京都	44	9:30:00	0:54:24	4:46:18	3:49:18		18
101	野口 泰	547	44	9:37:37	0:50:59	4:31:08	4:15:30		23
119	八尾 彰一	兵庫県	51	9:44:06	0:45:32	4:19:41	4:38:53		9
139	辻谷 明久	埼玉県	52	9:53:42	0:59:53	4:53:35	4:00:14		10
148	河原 勇人	東京都	36	9:56:37	0:41:16	4:18:43	4:56:38		21
149	清本 聖	東京都	22	9:56:55	0:40:01	4:46:29	4:30:25		6
152	中川 和男	940	43	9:57:49	0:46:55	5:06:46	4:04:08		39
154	瀬河 実	375	42	9:58:11	0:56:28	5:00:33	4:01:10		40
160	梅田 淳	630	44	10:00:39	0:59:11	4:56:48	4:04:40		41
184	田村 英之	東京都	43	10:09:49	0:52:39	5:22:42	3:54:28		44
190	佐川 泰久	640	41	10:10:34	0:53:48	5:06:26	4:10:20		45
205	岡崎 雄一	神奈川県	62	10:16:34	1:01:54	5:13:20	4:01:20		3
321	保坂 修	神奈川県	46	10:46:30	1:05:18	5:10:28	4:30:44		58
328	高橋 淳	東京都	41	10:48:07	0:50:50	5:06:55	4:50:22		78
343	高木 清	015	58	10:50:46	0:57:37	5:20:32	4:32:37		7
346	古畑 俊男	東京都	52	10:51:07	0:49:10	4:42:51	5:19:06		31
356	吉川 直人	東京都	58	10:52:52	1:02:06	5:45:53	4:04:53		10
399	古山 秀之	福島県	49	11:02:36	0:54:01	5:13:12	4:55:23		74
456	川杉 直樹	549	49	11:17:14	1:05:43	5:13:41	4:57:50		90
478	清本 美幸	東京都	52	11:20:54	1:06:00	5:47:55	4:26:59	37	6
576	森岡 秀文	埼玉県	46	11:42:23	0:57:55	5:38:05	5:06:23		114
600	樫野 薫彦	216	52	11:47:00	1:02:01	5:34:04	5:10:55		63
606	ハンス ウォルバーグ	スウェーデン	39	11:48:51	0:54:43	5:08:47	5:45:21		82
607	Trevor Ward	スウェーデン	51	11:48:51	0:58:52	5:12:09	5:37:50		65
637	吉田 悟	神奈川県	53	11:52:51	0:57:47	5:55:18	4:59:46		70
707	藤井 淳	630	55	12:06:13	1:07:59	5:56:35	5:01:39		31
717	田中 信行	愛知県	60	12:07:20	0:54:07	5:06:03	6:07:10		26
720	城本 徳満	大阪府	60	12:07:57	0:47:41	5:24:34	5:55:42		27
724	清本 直	東京都	54	12:08:25	0:48:42	5:48:49	5:30:54		91
772	西澤 貴司	367	43	12:16:13	1:01:35	5:20:19	5:54:19		159

順位	氏名	地区	年齢	総合時間	スイム: 3Km	バイク: 155Km	ラン: 42.195Km	女子 順位	エィン 順位
794	近藤 真彦	歌手	49	12:18:01	1:12:20	5:56:17	5:09:24		150
800	山倉 紀子	東京都	50	12:20:46	0:59:19	6:16:24	5:05:03	69	10
802	賀持 隆一	876	49	12:21:14	0:57:17	5:58:25	5:25:32		154
804	衛藤 勝己	東京都	52	12:21:23	0:56:14	6:32:24	4:52:45		108
817	須山 富雄	758	45	12:23:35	1:10:44	6:00:54	5:11:57		159
872	高井 一徳	035	45	12:32:36	1:03:35	6:10:42	5:18:19		169
914	村上 武	471	41	12:40:01	0:56:27	5:04:47	6:38:47		178
916	古代 眞琴	歌手	59	12:40:10	1:03:42	6:01:49	5:34:39		48
1059	増野 正樹	021	52	13:01:14	1:09:45	5:49:37	6:01:52		143
1079	羽入 明	030	63	13:04:55	0:56:48	5:59:09	6:08:58		48
1148	野口 佳子	548	43	13:15:39	0:56:32	5:21:25	6:57:42	118	26
1168	恩田 治枝	031	55	13:18:35	1:09:48	6:25:07	5:43:40	120	12
1189	蔭田 俊史	埼玉県	38	13:20:37	1:00:22	6:19:42	6:00:33		145
DNF	巖淵 京	551	26		0:53:42	4:46:07	4km リタイ		
DNF	中川 美樹	941	40		0:54:42	6:16:48	10km リタイ		
DNF	デンジャラス ノッチ	芸人	48		1:14:18	6:28:01			
DNF	竹中 基晴	180	55		2200m リタイ				



宴のあとに、

会員達が使用したテーブルは、自分達で  
きれいにして、今年もおと片づけと!!



2014.0

得意のスィムも、今回ほぼ「ワースト記録!!  
衰えを、ウェットスーツ新調で補うのか??



美樹さんのゴール写真は無くても  
二人揃った記念の写真を、中リ夫妻、



10年後、20年後、お土産に  
買りますよ!! 高く感じても買おう!!



初参加! フルフルお土産が  
いっぱいになっちゃう!!

# ～ WORK AND RUN - 僕の宮古島リストラスロン ～

城北支部 村上 武

	予想	結果
S	1:00	0:56
B	5:00	5:04
R	5:00	6:38
T	11:00	12:40



社長と上司に呼ばれてミーティングの席に着くと強烈な一言が待っていた。リストラの宣告をされたのだ。これまで科学雑誌の印刷版を作る仕事をやってきた。ウェブという便利で合理的なツールの登場から印刷版が縮小の一途をたどる中、リストラされることを考えたことが無かったわけではない。自分でも「オレ、リストラされるから」とよく言っていた。それでも実際の宣告は強烈だった。今まで14年間、精一杯雑誌作りに打ち込んできたのだ。

そうだ！宮古島トライアスロンに当選しているのだ。丁度良いことに最終出社日は宮古島に旅立つ前日だ。10時間越のレースで肉体的・精神的な苦痛を十分に味わえるだろう。そして、レースの終わりには悟りの境地でリストラも受け入れることができるのではないだろうか。

宮古島に渡り、楽しみにしていた海ぶどう丼を食べる。海ぶどう丼とは、酢飯の上に刻み海苔、まぐろ、とろろ、海ぶどうの乗ったどんぶりである。その昔この地方の領主様が倭約令を出し、領民たちにマグロのような高級なものを食べることを禁じたそうである。海ぶどうと、とろろの下にマグロを隠して食べていたそうなのだ。このような逸話をもつ海ぶどう丼であるが、ただのマグロ丼よりずっと美味しい。食材のハーモニーがすばらしいのだ。ついでに、宮古牛のにぎりも食べる。これもとっても美味しい。シーサー顔の女将さんが、宮古牛のにぎりに使うのは、希少部位で少ししか作れないと教えてくれる。さらに美味しかったのは、しゃこ貝の刺身である。ホタテ貝のヒモをコリコリにしたような食感で上品な甘みがある。

レース当日の朝はいい一日の始まりという感じがした。天気が良くこれから泳ぐ海は青く透き通り、砂浜は白く足に気持ちがいい。これからスイム3km、バイク155km、ラン42.195kmのレースが始まる。

号砲とともにレースが始まり皆は一斉に海に飛び込んでゆく。皆が泳ぎだすまで浜近くで浮かんで待つ。スタート渋滞のバトルに巻き込まれるくらいならスタートで3分くらいロスしてもかまわない。誰もいなくなり自分の前に200mくらいスペースができてからゆっくり泳ぎだす。少しすると前に追いついてしまうのだが、周りにいる人は自分より遅い人たちなので遠慮なく抜いていく。スイムは力を使わないうちにゴールしてしまった。もう少し頑張ればよかった。

バイクは得意種目なのだが、最後の30kmで頑張れるように力を残しておこう。始めから力をだすと半分で苦しくなってしまうのだ。宮古島トライアスロンは町の人々の応援がすばらしい！「おにいさん、カッコイイ！愛してるー！」と言っておばあが全力で手を振ってくれるのだ。そして中学生くらいの集団が「オリオンビール！！」と叫び飛び跳ねる。中学生がビールって言って踊っているのか！と思ってしまうのだが、宮古島ではそんなこと関係ないのだ。二十歳くらいの女の子達にも手を振ると凄く喜んでくれる。この人たちは自分をトップ選手だとも勘違いしているのかもしれない。それともリストラされたことを知っていて僕を労ってくれているのか？とか勘ぐってしまう。

残り30km程になってから力を入れてバイクを漕ぎ出した。大体同じ速度で進んでいるかっこいい若者に声をかけてみる。トライアスリート体型で自転車の漕ぎ方もきれいだ。自分と同じ時間に同じ距離にいるのはおかしい。こっちはメタボ寸前で短足なのに。聞くとバイクスタートで落車してしまい、肩から落ちてしまったとのこと。ホイールも振れてしまってスピードが出せないという。見ると肩が真っ赤になっている。痛そう。。。好青年だったので「頑張ってるね」と応援して先に行ってもらおうが、自分も頑張ってみようと思った。しばらく進むと宿で同室の佐川さんがいた。彼はレース10時間切りを目標としている。彼を抜いたので、もしかして頑張れば10時間切りができるのでは？と思う。

バイク終了のトランジションでは、宮古島の中学生がヘルプで色々用意してくれる。サポートしてくれた少年は目が言い表せないくらい澄んでいて純朴そうな顔をしていた。「ここに座ってください」「タオルいりますか？」「シューズ出します」と一生懸命だ。そのなかでも笑顔が彼のデフォルトの顔なのだというのがわかる。爽やかな少年に会えてとても気持ちがいい。「ありがとう」といって握手をして最後のランに出た。

走れる。思ったより脚は軽い。今年に入ってから体に負担の少ない走り方を練習してきた甲斐があったのか脚を回して走れる。1キロあたり6分で走ろう。このまま行けば、4時間でランが終わり、10時間切りも可能かもしれない。しかし今日は日差しが強く暑い。。。

15kmを過ぎた辺りである。何だか体がフラフラしてくる。走っていて苦しさは変わらないが明らかにスピードが落ちている。。。体がフラッときたので慌てて木につかまった。そのまま倒れそうになる。

あーっ、やってしまった。オーバーペースで熱中症。。。そのまま、歩道の木陰で横になる。でも、多分10分も横になっていれば回復する。背中を下にして腎臓・肝臓に血液が廻れば回復するだろう。救護班の人が来て「救急車よびますか？」と声をかけられるが、あと少し回復したら走り始めるので大丈夫です、と応える。立ち上がっても目眩はもう無いので、再び走り始める。曇ってきて涼しくなるとペースをあげることもできた。しかし、また雲が隠れて暑くなると再びクラッときてしまう。走れなくなり、また木陰で横になるが今度は寒くて仕方がない。完全に熱中症である。。。

普段はランの前に10分以上かけてゆっくりとトランジションを通過する。バナナを食べて時間をかけてゆっくりと水を飲むのだ。そうするとバイクのダメージを引きずらずに、普通のマラソン大会のペースでランに入れる。並以下のおっさんアスリートなので、始めに10分休んで後半にペースをあげた方が結果的に速いのだ。

しかし、今回はそうならなかった。トランジションを急ぎすぎてしまった。残念だが仕方がない。また救護班の人に声をかけられる「救急車よびますか?」「あと少しで、回復するので大丈夫です」と応える。もう好タイムは期待できない、しかしリタイアだけはしたくない。十分休んでからまた走り出す。しかし、また倒れてしまった。残念だが走るのは止めた方がいいかもしれない。

横になって、風を感じ始めたころ、知り合いの野口さんが歩いてきた。一緒に歩こう。一緒に歩いたら結構楽しいだろう。トライアスロンは過酷なスポーツなので、レースが楽しいというよりは、レースの過酷さについてや自分のダメさについて仲間と話していることの方が楽しかったりする。野口さんと一緒に大きく体を動かして歩き、色々なことを話した。そして、ハーフポイントを通過しエイドでは片っ端からパンとかオレンジとか食べまくるが、野口さんは腹痛が酷くなってしまい。救護室にかけこんでしまう。

野口さんはいなくなってしまったが、すぐに歩いている人を発見。声をかけて一緒に歩く。彼はバイクで脚を使いすぎて、足を痛めてしまい、ランで着地ができないという。歩いてでもゴールしたいということで意気投合、一緒に歩くことになった。その人は千葉からの松本さんで、僕がリストラされたばかりだと話すとも本気で同情してくれた。いや、そこまで落ち込んではいないのですが・・とは思ったものの同情されるって結構心地がいい。

歩いて30km地点を過ぎたあたりで、歌手・レーサーのマッチが追ってきた。彼はトライアスロンの常連である。昨年の佐渡トライアスロンでは、マッチのおかげで完走することができた。佐渡大会の前に、僕はアレルギー症状に苦しめられていて、数ヶ月間運動すらできなかった。当然レースなんて無理だと思い、エントリーしたものの、始めから苦しくなったからリタイアしようと思っていた。案の定バイク60km位で苦しなくなり、視界が狭まってきたので、100km地点でリタイアしようとする道順を逸れようとしていた。しかし、その分岐点手前にあのマッチさんがいて、なんと僕を応援してくれたのである。しかもただの応援ではない。手を大きく振って「ホラ、イケーイケー!」と気合いをいれるように応援してくれたのである。他の選手へではない、間違いなくマッチさんは僕を応援してくれたのだ。とんでもなくカッコいいと思ったし、ビックリした。驚きすぎて、リタイアする道への分岐点を曲がることができず、そのままバイク190kmを終え、そのまま42.195kmを走りきったのである。

後ろからマッチの足音が聞こえてきて、感謝の言葉を伝えようと思った。何を言おう、何と話しかけよう、笑顔で言おう、とか考えているとドキドキと鼓動が激しくなってきた。マッチがすぐ後ろに迫っている。どうしよう。どうしよう。

結局、マッチさんに声をかけることができなかった。。。なんとチキンなんだオレは。。。うううっ。。。一緒に歩いていた松本さんに、マッチに声をかけられない自分の愚痴を聞いてもらった。彼は消防士さんで人命救助が仕事だからか優しいのだ。

トボトボ歩いた二人への沿道の応援は優しい。同じスポーツの応援でもサッカーを応援するのは全く違う。勝つためとか、すばらしいプレイを応援しているのではない。宮古島ではなんだか、おじちゃんが孫を応援している感覚なんじゃないかと思う。そして宮古島の人言葉の響きも優しい。宮古島の方言を日本の標準語にしたら日本はもっといい国になるのに。宮古島では「できません。いいえ。」のことを「にゃ〜ん」と言うらしい。

結局12時間40分で、松本さんと手をつないでゴールした。タイムは最悪だったが、そんなことはどうでもいい。上手く行かなくてもいいと思えた。それよりも仲間と楽しい話が出来て、宮古島の人の優しさに触れることができ嬉しとおもった。

レース後にホテル近くのライブハウス/民謡居酒屋の「和おん」に行った。宮古島の民謡と三線がすばらしく、涙が出る程感動してしまった。そして、地元の兄ちゃんも嫉妬するほど指笛がうまく、演奏と歌に上手に間の手を入れている。カッコイイ!!そして、自分が指笛で演奏に間の手を入れられないのが凄く悔しい。。。記録が良くなかったことより、リストラより悔しい。宮古島の楽しい雰囲気の中では、芸事の出来ない男の悲しさったら無いのだ!簡単な「障子を開けるように〜、ハイサッサ」の動きすらぎこちないのだ。こうなったら、来年の宮古島大会に出場してもしなくても、練習して「和おん」で指笛で間の手が入れられるようになろう。芸事のできる男になりたい。

東京に帰ってきてから、近所の板橋友達がリストラ祭り/宮古島お疲れ会を開いてくれた。緑色の抹茶のかかったケーキに、宮古島の海のようなブルーのシロップ、「進撃の巨人」が自転車漕いでいるケーキを作ってくれた。

何故、進撃の巨人なんだ?走る姿は大して変わらない。

僕の「5,4,3,2,1,0!」のかけ声で一瞬でリストラ祭りケーキは無くなった。

現在41才のリストラリーマンは、宮古島に行き、人の優しさに触れることができた。これから強く生きていけたら、宮古島のシーサー顔のおばあやキラキラ少年のように人と接し、リストラされた友人がいれば、リストラ・ケーキを作ってあげることができる男になるのだろうか。

ということで、リストラリーマンは、暇になるのが嫌なのでfplaceboのお店を就職活動の拠点としてお世話になります。お店に来る皆様、よろしくお願いたします。 m(.\_.)m



## ～ 宮古島大会初参加(特別な思い) ～

埼玉支部 高井 一徳

	予想	結果
S	1:00	1:03
B	6:00	6:10
R	4:50	5:18
T	11:50	12:32



宮古島には特別な思いが有ります。8年前の事です。深夜番組を見ていたら、宮古島大会のゴール直後のインタビューをテレビで見ました。次から次へとゴールに入ってくる選手がインタビュアーにこう言うのです。「最高の趣味です。」4名ほど全員同じ「最高の趣味です」と言っていました。

それを見ていた私ですが、当時水泳歴2年目、市民水泳大会で入賞するレベル。それなりに楽しく、水泳後のビールがうまくて、水泳始めてから10kg体重が増えた頃でした(笑)、(25M=15秒切れれば最高のパフォーマンス程度)。

それから月日が流れ、2011年ATC大会初出場6名の応援の見守る中無念のリタイヤ。翌2012年ATC大会2回目完走。2013年長崎五島大会Aタイプ初ロング完走。2014年宮古島大会楽しく完走。

さあ私のゴールコメントはと言うと、ただただ感謝です。ここまで来れる所まで指導してくれた方に感謝(ATCの皆様)、良きアドバイスくれた方に感謝、サポートして頂いた方に感謝、写真を撮って頂き感謝、応援して下さいました方に感謝、ボランティアの方に感謝、競技役員に感謝、かみさんに感謝、宮古の風になれと地元の応援の方に感謝。

写真は残り3kmの地点で応援を受け記念撮影、足を引きずって走っていたのが伝わらない所が良いところ。

大会内容はスタートして3m泳いで大外コースロープをくぐりコースアウト。これは人とぶつかりたくない為の策です。人の少い所を泳ぎ海の綺麗さに驚きながら楽しく泳ぎタイムは1:03分(ん～実力通り?)。

スイムから上がりトランジットに向かう途中にATC青木さんが写真を取ってくれると聞いていたのですが、あまりにも人が多く見つかりませんでした。人の多さ応援者にビックリしました。

次は一番苦手なバイク。遅いせいかわろんな所に目が行く。コースの外にはあちらこちらに花が咲き乱れていて、特に東平安名崎では鉄砲百合が真っ白な顔で応援してくれてました。熱狂的で親切的な応援、太鼓や三線の音色に異国情緒をも感じました。バイクスタートして140km過ぎたあたり左膝が痛み、スピードも気がつくとき速12キロ。最悪の事態。残り15km、リタイヤが頭を過る。痛みを堪え何とかバイク終了。トランジットで自分に言い聞かせる。バイクで痛めた膝、ランには関係ないと。

ランスタート2km地点。交差点左に曲がる所、地元吹奏楽演奏横に知人達の手書きのわたくしの名前を書かれた横断幕が目飛び込んで来ました。引きずっていた足の痛みも忘れ横断幕前で記念撮影。とても嬉しい。ワイドー(がんばれ)と応援を受け再び足を引きずりスタート。3km地点青木さん発見。今度は笑顔で写真撮って頂きました。とても嬉しい。15km過ぎた辺り佐川さんに会い、高井さん足大丈夫?と聞かれました。もちろん返事は駄目かもしれない。すると佐川さん、痛み止め有るよ、飲むかいと聞かれたので喜んで頂きました。沿道で応援している家の方がランナーに掛けてくれている水を、分けてもらい飲みました。

気温27度。沿道には倒れこんでいるランナーが目付き始める。折り返しまでに8名程いました。今度は増野さんに会いました。おかしい?バイクで1時間半は先にいたはず。どうしましたかと声をかけると調子悪い、先に行ってくれとのこと。増野さんとは宿で同じ部屋ですが、あっさり抜いて行きました。この先どの大会出ても抜く事はないと思っていた方です(師匠)。折り返しでエイドに寄るとボランティアに知人発見!横断幕のお礼をしていると、後ろからMSさんが来て、先行くよと元気を取り戻した様子で抜いて行きました。足の痛みと戦いながらも夜のほとりの降りた市内に帰って来ました。

残り3km地点で、同行の観戦の皆さんに声をかけられ、最後の勇気を振り絞り島民の応援も相まって競技場に帰って来ました。トラックの中には沢山の人がいて圧倒されました。まるでお祭りムード。その歓声のなか喜びを味わいながらゴールテープをきりました。RAN 5:18 トータル12:32分 872位。仲間の皆さんと過ごした5日間は迎もすばらしい物でした。

大会前日の写真撮影の取材、また皆さんが写っている集合写真、また後で宝物をあげると青木様に言われたのですが、、、? なんのことか? その時は解りませんでした。

後日郵便物が届きました。その封筒の中には記録表の速報に交じってわたくしのレース写真が有りました。封筒の中にまた封筒が有り、その中には知人達の手書きのわたくしの名前を書かれた横断幕が写っていました。これが宝物だと直感しました。



## ～ 宮古島リタイアレポート ～

地方(大阪)支部 中川 美樹

	予想	結果
S	1:00	0:54
B	6:00	6:16
R	6:30	10km リタイア
T	13:30	DNF



2014年4月20日午前7時 「これぞ宮古島！」と思うような素晴らしい快晴の中、第30回宮古島大会がスタートしました。スイム1時間、バイク6時間、ラン6時間半、制限時間13時間30分を目一杯使っての完走が目標です。今年は大阪からの参加です。大阪に引っ越してからほとんど練習をしていなかったため、宮古島の快晴とは裏腹に、特にバイクに不安を抱えた状態でのスタートとなりました。

スイムは、前から5～6列目の外側からスタートしました。2日連続でスタート時間に合わせて試泳していたので安心感があり、いつもより落ち着いてスタートできました。「どの位置からスタートしてもバトルはある」と言われたので、前方からスタートに挑戦しました。600メートル地点のブイはいつの間にか通過していることが多く、また1700メートル地点のブイを回った直後にコースを見失うことが多いので、ヘッドアップを多くしてブイやゴール地点を常に確認するようにしました。それでもいつもより時間がかかっているように感じ、周りに選手も少ないようで不安でした。しかし電光掲示板は54分台を表示しており、目標タイム内だったので一安心しました。体力の消耗も少ないように感じました。

バイクでは、10キロくらいまでは水分と補給食を摂りながら体を慣れさせようと思いましたが、しかしジュル状の補給食を口にしたら、胃が受け付けない感じがしました。しばらくしてこみ上げてくる感じがりましたが、補給のタイミングが悪かったかな、とあまり気にしませんでした。しかし、池間大橋付近にきても体が補給食を受け付けません。水分は問題なく摂れていましたし、体調に異変も感じませんでしたのでここでもあまり気にしませんでした。それよりも、いつも以上に多くの人に抜かれていく自分に焦りを感じていました。しかし目標は完走です。宮古島の絶景を楽しみながら走ることにしました。沿道の応援も後押ししてくれました。東平安名崎も無事に通過し、来間大橋では

青木さんに笑顔で手を振り、100キロ地点を予想より若干早めに通過できたことで安心感がありました。相変わらず補給食は胃が受け付けてくれませんが、特に空腹感もなかったため大丈夫だろうと思っていました。それでも少しずつ口にするように心がけていたつもりでした。

思い返せば、例年よりエイドステーションで水分補給する回数が少なかったと思います。しかし、レース中は水分補給はできていると思っていました。汗をかいているのに用意したボトル2本のドリンクがなかなか減らなかったことを思えば、やはり足りていなかったのだと思います。エイドステーションの中には、ボトルの準備が追いつかず、ドリンクを紙コップで渡される場所もありました。一度止まって補給することになりますが、その後の漕ぎ出しが非常につらかったため、その後は紙コップのエイドは止まらず通過してしまったのもよくなかったのだと思います。2周目の池間大橋手前で突然左足裏の指の付け根付近に痛みが走りました。『痛い』というより『熱い』という感覚で力が入りません。バイクシューズのベルトの締め過ぎかと思い、緩めてみましたが効果はありませんでした。DHポジションで漕いだほうが痛みが少ないように感じたので、できる限りDHポジションをとり、軽いギアで進むようにしました。とにかくバイクフィニッシュを目指して右足中心でクルクル回します。しかし時折左足に電気が走るような痛みがあり、そのたびに一瞬動きが止まります。その後、痛みが治まることはありませんでしたが、なんとか目標の14時位にバイクフィニッシュしました。

痛み止めを飲み、ランスタート地点のエイドでレモンをかじって走り始めました。意外にも足の痛みはなくなっており、足の疲労感もそれほど感じませんでした。痛みの原因はバイクシューズだったのだと思い、少し気分が楽になりました。時間は6時間半程残っています。「いける」と思い、青木さんにも笑顔で手を振りました。レモンの酸味で気分転換できたようでした。しかし、2キロ付近で再び痛みがやってきたのと同時に左膝がガクツとなり、左足に力が入らなくなりました。ふくらはぎあたりまで痛みができていました。走ろうという気持ちとは裏腹に歩いてしまっているという状況でした。しばらく歩いていると女性選手が追い越し際に「まだ十分時間はあるから完走できる！頑張ろう！」と声をかけてくれました。「そうだ！ゆっくりでも走れば間に合う！」と思い、走り始めましたが痛くて数歩しか走れません。仕方ないので歩き続けました。エイドステーションではドリンクとレモンを摂り、スポンジで体を冷やしました。10キロの手前あたりで主人とすれ違いました。主人もかなりきつそうでした。言葉を交わして気が紛れたこともあり、まずは折り返し地点を目指そうと思いました。しかし痛みは増していきます。足も気持ちももう前に進めませんでした。ちょうど選手回収車が通りがかり、私は思わず手を挙げて自らリタイアしました。

体育館でしばらく休憩し、水分と食べ物をいただいて、マッサージを受けようやく現実に戻ってきたようでした。そして「リタイアしてしまった・・・」と、なんともいえない感情がこみ上げてきました。

こうして私の宮古島は中途半端な感じで終わりました。

今までのレースでは、痛いところがあってもきつくても制限時間が迫っていても「水分とって、塩分とって、補給食とって前へ」と進めましたが、今回はそう思えることがなく、明らかに補給量が少ないのに「大丈夫」と思い込み、心と体が別々な感じのレースで集中もできていませんでした。足の痛みは練習不足と補給不足が重なったことによるものだと思います。

今回の経験を教訓に、来年は緊張しつつも「やれることはやってきた」と感じながらスタートラインに立ちたいと思っています。

現地で、東京で、大阪で応援してくださった皆さん、ありがとうございました。来年は笑顔で完走します。

# ～ 3年ぶりの宮古島トライアスロン、第30回大会 ～

神奈川支部 藤井 淳

	予想	結果
S	1:04	1:07
B	6:04	5:56
R	5:04	5:01
T	12:12	12:06



前回は東日本大震災後の第27回大会トライアスロン、出来るの？ 参加しても良いの？ いろんな意味で大変な大会でした。その後の話をすると長くなるけど(ちょっとだけ)。第28回大会は落選。常滑アイアンマンと横浜トライアスロン、とりあえず参加(完走履歴ゲット)。第29回大会、ネットの落選メールを見た後何か出れそうな大会無いか調べているうちに、あった！ 富士五湖100キロウルトラマラソン、これ行っちゃおう！ エントリーするにしても宿探さなきゃ。宿は全ていっぱい、3人でないと泊まれない(民宿のみ)。後2人(吉田悟さんと景くん)何とかお願いして参加決定、それが嵐の前触れ。4月の宮古島トライアスロン同日、日本全国変な天候、富士五湖の天気も雪&雨、明日走るの？ 大会当日も朝から雨ザアザア。14時間6分(制限時間14時間)、最悪、走りきっても完走じゃ無いよ、無念。その後、5月青梅トレイルラン(52キロ)、これまた雨、完走するも最悪。6月長崎五島トライアスロン、これまた雨(朝から雨スイム、雨バイク、雨ラン、全て雨)、14時間57分完走するも制限時間2分前、危ない、危ない。9月佐渡トライアスロン、台風の影響、スイム中止。デュアスロン、完走するもロング記録無し。

本当に、第30回大会、良い天気に恵まれました。本州は大雪が降ったり寒い日が続き、参加した方々もトレーニング大変だったと思います。今年の大会出場は、2月に三浦半島縦断トレイルラン。3月に伊豆トレイルランの両大会雪の為中止、最悪の出だし。宮古島も、もしや最悪の天気になる(嫌な予感?)。トレーニングもインドアのトレーニングばかり。ジムでエアロバイクに5時間も乗っていると変な人と思われれます。現地に入れば色々忙しくなる。金曜日、選手登録、バイクを組み立て(食事は楽しい!)。土曜日、バイクでスタート地点へ。試泳&カーボローディング(東急リゾート)&バイク預託。

さあ大会！バスで大会スタート会場へこの緊張感たまりません。

大会会場着いてもやることいっぱい。アンクルバンドを足首へ、レースナンバーを腕に書き込み、バイクのチェック。水を入れ、ウェットスーツを着て、日焼け止め塗って、出陣準備完了！

スイムチェックしてATC会員を捜すもいない？ やっと皆さんと会えて、スタートは左側最後尾から。今年は総理大臣杯が出来たらしい。安倍内閣総理大臣の奥様がスターターをつとめる。スタートするも様子を伺い少し眺めながら泳ぎ始める。選手1600名直ぐバトルが始まる。左側から泳ぎ始めたのにコースロープが右側に見える(ライフガードの声も聞こえる)。ありゃ、流されてる。10人位コースアウト。鯉の滝登り状態一斉に右側へ泳ぎ出す。目標物はいかだ(側面に300メートルとか書いてある)。1つ目のいかだクリア。さて次600メートル？通過したよね、捜すも最初のコーナーは回ってました！凄く遠回り。1700メートル通過後は直線。浜に着いて時計をみて、ありゃ、1時間7分泳ぎ過ぎ。シャワーを浴びてバイクラックへ。

バイクスタート。コースは宮古島一周半。三角な島だから一辺が約30キロ。最初の池間までは順調。今年は風が無い、走りやすい池間大橋も気持ちよく池間のアップダウンも気持ち良い！ 次の30キロは登り東平安名崎の灯台迄(レースプランでは、ここでトイレ)。気持ち良く走れているのでこのまま走り続ける。次30キロは風力発電の脇。ジェットコースターアップダウンが続く。日差しが強くなってきた。首が焼ける、肩や首を水で冷やす。イムギャービーチを抜けて坂を登りきると、来間大橋迄はストレート！！ ここが気持ち良い、飛ばせ。来間大橋にはデコレーションがあった。幼稚園児制作の鯉のぼり、癒されます。

ここで青木さん、吉田由紀江さんの応援を受ける。来間大橋の途中、吉田悟さんとすれ違う。5分くらいの差、追いかける！ 残り、55キロ。池間をぬける最後のだらだら坂が向かい風で嫌なところ。少し抜かれましたが、バイクもゴール間近で増野さん発見。何でここにいるの？ スルーと抜かれました。補給食(ジョミ、honeystingerグミ、サバスピットインゼリー、GELBLASTER)。バイク終了。

ラン前にトイレと思ったが、トイレの前がちょうど日陰、皆さん寝てます。トイレも少し混み混み、荷物係のボランティアの方に(学生さんありがとう!)袋を渡してランスタート。暑い！！ ホースで水をかけてくれると気持ち良い。14キロ位で近藤真彦さんに抜かれる。当然抜き返す。エイドの度々に後方で、マッチ、マッチと声があがる。人気があるのね。

後半は日差しも弱まり調子も出て来た感じ。早め補給食(ジョミ、サバスピットインゼリー、BCAA)をお腹へ入れてラスト備える。時計を見るも12時間は切れそうにない。前回は12時間13分、これは切れそう。最後上げて走るも緩い登り坂。最後に青木さんと吉田さんに応援して貰う！

ゴール間近、おかえりなさいのアナウンスが聞こえる。グラウンドへ、サングラスを頭にかけて、ゼッケンを直し、ウェアのファスナーを上げて、準備完了、ゴール。記念メダル、タオルを掛けてもらい、楽しみにしていた、フィニッシャージャンパーを貰う！ 黒地に白字、格好いいね！ 素晴らしい！(記念品は30周年リュック)

結果12時間6分。次回参加の目標が出来た。

大会後は二枚屋で反省会？楽しかった！！ 楽しかった！！

久しぶりにお会いしたATC会員のの方々、楽しい時間をありがとうございます。遠征前後からお手数をお掛けした青木さん、本当にありがとうございます。

さあ！長崎五島トライアスロンの準備しないと！

# ～『ありがとう～(タンディカタンディー)宮古島トライアスロン大会！』～

埼玉県SBR 辻谷 明久

今年で第30回記念大会を迎えた宮古島トライアスロンですが、今は誰もが知る“トライアスロンの宮古島ですね。皆さんは『想像出来ますか？30年前の宮古島を！』そして、日本の南西の端の島でトライアスロンブームを巻き起こした『第1回トライアスロン宮古島大会』を、第1回から第30回連続出場している選手が全国に5人います！自分達が連続出場する事は『宮古島トライアスロンを語り続ける事です。』

第1回大会の出来事は、30年経った今でも、昨日の事のように思い出す事が出来ます。1985年4月26日の金曜日に東京から那覇経由で、宮古島入りした後に（今では考えられない事ですが）選手登録の時に健康診断（当時は、大変危険な競技としての扱いでした）が東急リゾートでありました。今から思い出すと、第1回大会から安全な大会を目指したトライアスリートを受け入れて頂いた事です。この日、バイクを組み立ててバイクコースを少し試走しました。30年前の宮古島は何も無い静かな『素朴な南の島』の記憶です。

第1回大会は、大会の前日にコースの下見とルール説明会、そして、開会式と前夜祭の日程で大会前日に向かえました。開会式と前夜祭の物凄さは、今でも脳裏に焼き付くご馳走の数々で大歓迎のお祭りの様な夜でした。



そして、大会当日は天候に恵まれ1985年4月28日午前7:00に241名のスタートによりストロングマンの『感動的なドラマの長い1日』が始まった瞬間であり、宮古島の全土が熱く燃える1日が始まり、その模様がNHKの全国生中継放送により日本中に広まった。神秘的な美しいエメラルドグリーン海で泳いでいる事にアスリート自身が感動、そして、それを見る人が感動、見守る人も感動でスイムの競技が始まった。スイムを終え、バイクに入ると大自然の豊かな大地の風を切って走る時に、人情味あふれる惜しみない声援で走るバイクコースに感動、さらに、バイクを終えランに入ると灼熱の太陽の出迎いで、でも、ランのコースは『ワイド・ワイド』の声援の嵐で、エイドに立ち寄ると『心と体のオアシス』で元気を貰える『ワイド・ワイド』の声援と『ゴールまで、必ず帰っておいで』の掛け声に何度も助けられる。ランを折り返すと、ゴールまでの帰り道はだんだん暗くなりますが、惜しみない励ましの声援が心に暖かく染みてくる。その時、不思議と体中に力が湧いてくる。この力でゴールを目指す事が出来、ゴール後に感謝の気持ちで一杯になる。声援のおかげで第1回大会は、『11時間1分24秒の100位で感動的な完走をしました。』

絶間なく暖かい声援を送る姿が心に焼き付いています。殆どの人達が競技場において、15時間44分27秒の220位最終ランナーがゴールする感動的な瞬間に立ち会って居ました。第1回大会は、16時間の制限時間で、全日本トライアスロン宮古島大会の『感動的なドラマ』の幕が降りました。

今と何も変わってませんね！だから30年間連続出場が出来て『30年間連続完走（30連覇！）が出来たんです。』

今年で30年間連続完走（30連覇！）が2人になってしまいましたが、第35回記念大会までは2人で偉大な記録を伸ばして行きます。

そして、第36回大会からは自分の一人旅になるので『前人未到40年間連続完走（40連覇！）』を目指して行きます。

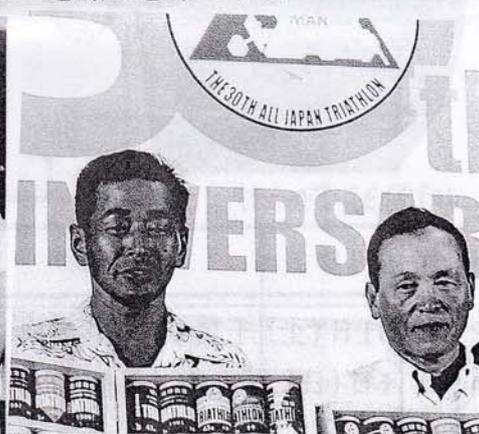
ここまで来たのも、これから先に進んで行けるのも『いつまでも変わらない宮古島のお・も・て・な・し、自分を支えて励ましてくれる家族や仲間とライバルに、そして全ての人たちに“感謝に感謝ですね”



オリオンビールで乾杯



藤原選手の副賞をジャンケンで分けろ



坂本選手と一緒に表彰

## ★ 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 e-Mail: nobuo.oka@nifty.com

合宿

戸田港→戸田峠ヒルクライム

標高差

850m



46分14秒



47分17秒



48分45秒



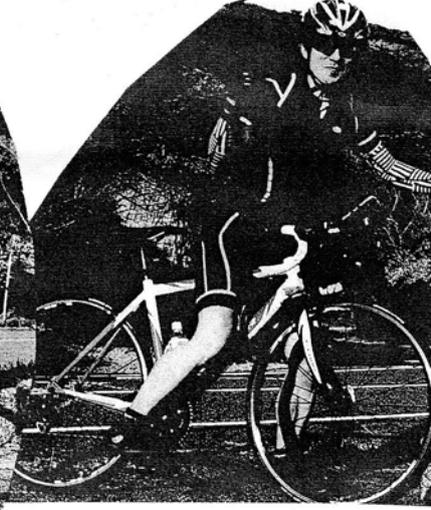
55分07秒



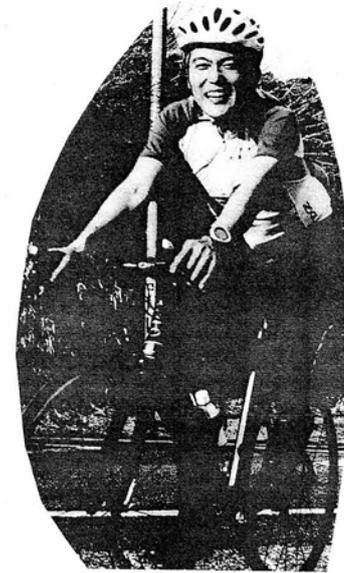
1時間02分53秒



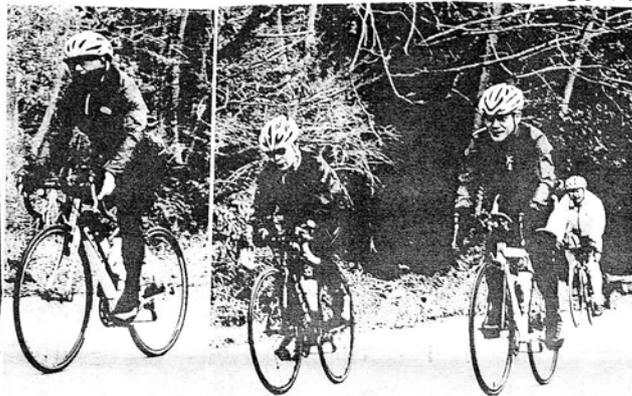
1時間05分56秒



1時間17分03秒



1時間32分04秒



- 1 徳永 律 46分14秒
- 2 吉田 修 47-17
- 3 村上 武 48-45
- 4 高木 清 55-07
- 5 櫻野 薫彦 1-02-53
- 6 恩田 治枝 1-05-56
- 7 高井 一徳 1-17-03
- 8 徳山 富雄 1-32-04

羽入 明 途中棄権  
吉田 幸代 2-10-00

5月の100kmウルトラランA巻  
ランロウホク7の山登り。

【 2014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
5	31日(土)	千葉県、岩井海岸	鹿野山、	20名	11,000円	池田 喜一
6	1日(日)	『民宿ごんべえ』 (風呂付)	愛宕山			
8	23日(土) 24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

# 第14回 ATC Duathlon 大会 (2014/04/05)

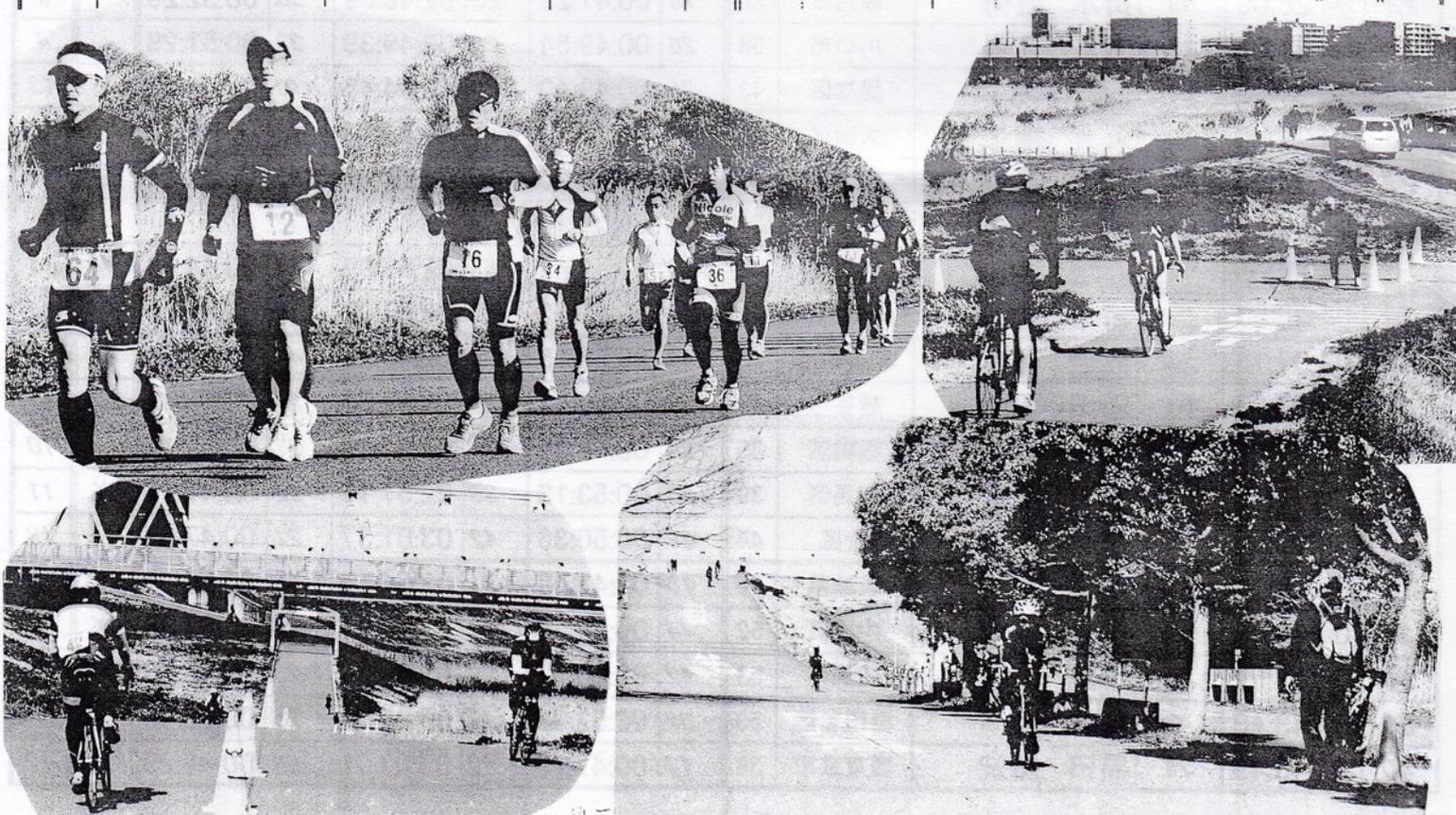
天候:晴れ 風:北北西5m  
 気温:11℃ 湿度:42.5%

[ 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:77%]

総合 順位	総合タイム	セク #	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	イジ 順位
1	03:41:00	1	藤原 裕司	那須塩原市	50	3	00:41:10	2	02:20:23	3	00:39:27	※	1
2	03:41:27	44	藤原 拓	練馬区	27	1	00:38:03	5	02:27:28	1	00:35:56	※	1
3	03:44:30	50	野口 泰	多摩市	43	7	00:44:16	1	02:18:26	6	00:41:48	※	1
4	03:48:40	51	野口 悠真	多摩市	23	5	00:42:37	3	02:21:39	16	00:44:24		2
5	03:52:47	29	田村 実	江戸川区	48	9	00:44:29	7	02:29:29	2	00:38:49	※	2
6	03:53:42	73	大柿 強	足立区	45	6	00:43:39	4	02:26:26	11	00:43:37	※	3
7	03:59:30	65	馬場 誠	渋谷区	35	8	00:44:17	10	02:34:59	4	00:40:14	※	1
8	04:00:16	59	山口 孝治	鹿嶋市	36	2	00:40:53	8	02:32:25	20	00:46:58		2
9	04:00:35	69	風間 誠史	八王子市	56	4	00:41:11	11	02:37:01	7	00:42:23		2
10	04:02:11	48	吉川 誠司	所沢市	45	11	00:44:37	9	02:34:02	9	00:43:32	※	4
11	04:06:55	66	野崎 豊	台東区	33	19	00:47:36	12	02:38:30	5	00:40:49	※	3
12	04:08:32	32	松隈 敏治	狹山市	32	14	00:46:31	6	02:29:21	38	00:52:40		4
13	04:09:52	37	田口 智博	さいたま市	41	10	00:44:35	18	02:41:44	10	00:43:33	※	5
14	04:11:35	6	佐川 泰久	川崎市	41	21	00:48:03	13	02:39:13	15	00:44:19	※	6
15	04:12:25	47	佐藤 豊一	目黒区	51	22	00:48:05	14	02:39:16	17	00:45:04	※	3
16	04:13:20	17	薦田 敏博	中央区	49	12	00:46:04	17	02:41:24	18	00:45:52	※	7
17	04:13:56	63	中城 義徳	八千代市	47	20	00:47:47	20	02:42:22	12	00:43:47	※	8
18	04:20:50	67	浜田 教彦	杉並区	38	30	00:51:36	16	02:40:04	24	00:49:10	※	5
19	04:20:55	28	横山 彰吾	横浜市	46	13	00:46:19	27	02:50:27	13	00:44:09	※	9
20	04:25:08	10	西尾 伸一	草加市	41	40	00:54:14	15	02:39:16	34	00:51:38	※	10
21	04:25:23	39	立田 慶太郎	戸田市	44	36	00:53:19	19	02:42:01	28	00:50:03	※	11
22	04:25:52	7	永石 哲也	練馬区	48	27	00:50:23	22	02:44:40	30	00:50:49		12
23	04:26:00	49	掛水 義博	練馬区	36	18	00:47:22	23	02:46:09	36	00:52:29		6
24	04:31:02	25	大波 久男	川口市	58	26	00:49:54	26	02:49:39	33	00:51:29		4
25	04:31:12	30	西澤 貴司	足立区	43	25	00:49:40	30	02:54:45	19	00:46:47	※	13
26	04:32:00	18	丸井 禎之	大田区	33	34	00:53:10	21	02:43:58	43	00:54:52		7
27	04:34:10	72	村上 武	板橋区	41	37	00:53:36	25	02:48:13	35	00:52:21	※	14
28	04:35:02	42	竹倉 朗	戸田市	37	23	00:48:10	33	02:55:31	32	00:51:21		8
29	04:35:35	12	寺地 徹	練馬区	48	49	00:56:15	32	02:55:07	14	00:44:13	※	15
30	04:36:57	68	柵木 秋彦	多摩市	42	16	00:47:12	50	03:07:07	8	00:42:38		16
31	04:37:16	23	直理 高志	北葛飾郡	35	47	00:55:15	24	02:46:51	44	00:55:10	※	9
32	04:37:27	64	箱田 智則	越谷市	45	38	00:53:42	29	02:52:59	29	00:50:46	※	17
33	04:37:32	19	曲木 義信	板橋区	35	24	00:48:35	37	02:57:40	31	00:51:17		10
34	04:37:45	21	満田 圭介	練馬区	39	35	00:53:13	35	02:57:17	22	00:47:15	※	11
35	04:39:20	35	松下 孝行	港区	44	29	00:50:36	42	03:01:37	21	00:47:07		18
36	04:40:12	45	小室 明彦	茨城県	40	15	00:47:08	31	02:54:57	48	00:58:07		19
37	04:40:28	11	樫野 薫彦	中野区	52	44	00:54:49	28	02:52:31	39	00:53:08	※	5
38	04:42:57	40	平島 秀章	練馬区	53	42	00:54:42	39	02:59:35	23	00:48:40	※	6
39	04:43:43	43	高木 清	世田谷区	58	32	00:52:23	43	03:01:45	26	00:49:35		7
40	04:43:49	24	黒田 昌宏	西東京市	39	17	00:47:19	49	03:07:01	25	00:49:29		12

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	イッ 順位
41	04:47:30	56	齊藤 正樹	渋谷区	49	43	00:54:48	41	03:00:06	37	00:52:36		20
42	04:49:40	57	紫芝 弘之	市川市	56	46	00:55:12	46	03:04:33	27	00:49:55		8
43	04:49:55	34	黒川 マサト	館山市	63	50	00:56:44	36	02:57:38	45	00:55:33	※	1
44	04:50:53	70	大谷 剛	横浜市	43	39	00:53:44	38	02:59:21	47	00:57:48		21
45	04:51:11	46	畠山 啓	練馬区	51	31	00:51:45	48	03:06:09	40	00:53:17		9
46	04:52:33	58	賀持 隆一	草加市	49	33	00:53:03	44	03:02:31	46	00:56:59		22
47	04:52:55	31	三澤 大石	さいたま市	35	41	00:54:17	45	03:04:28	42	00:54:10		13
48	04:53:13	26	木下 龍生	世田谷区	38	45	00:54:58	47	03:04:55	41	00:53:20		14
49	04:55:00	20	阿部 洋祐	調布市	27	28	00:50:35	40	02:59:46	50	01:04:39		3
50	04:55:45	33	羽入 明	市川市	63	48	00:55:48	34	02:57:08	49	01:02:49		2
Open	*04:24:56	14	鶴川 政良	秦野市	63	open	01:02:00		02:33:55		00:49:01		
Open	*04:53:54	41	榎 玲子	西東京市	43		00:54:47	open	03:09:39		00:49:28		
Open	*04:56:06	5	齊藤 茂之	富士見市	52		00:51:38	open	03:11:43		00:52:45		
Open	*05:06:06	8	長日部 和博	川越市	39		00:53:06	open	02:55:30		01:17:30		
Open	*05:06:46	55	増野 正樹	板橋区	52		00:54:35	open	03:14:20		00:57:51		
Open	*05:06:46	3	高井 一徳	さいたま市	45		00:51:40	open	03:15:48		00:59:18		
Open	*05:11:47	13	高橋 正視	西東京市	48		00:56:27	open	03:08:03		01:07:17		
Open	*05:15:12	52	古川 聡	川崎市	44		00:54:08	open	03:15:00		01:06:04		
Open	*05:16:38	16	福岡 嘉正	世田谷区	61	open	01:00:09		03:07:29		01:09:00		
Open	*05:18:30	22	藤塚 優一郎	江東区	46		00:55:59	open	03:09:59		01:12:32		
Open	*05:19:50	9	中村 典男	清瀬市	53		00:56:57	open	03:28:39		00:54:14		
Open	*05:25:08	61	菊原 真美	船橋市	25		00:53:46	open	03:33:49		00:57:33		
Open	*05:30:00	4	奥田 周年	龍ヶ崎市	48	open	01:01:46		03:28:37		00:59:37		
Open	*05:34:40	71	北岡 治	港区	46		00:57:42	open	03:22:04		01:14:54		
DNF	*	36	東郷 厚司	川崎市	34		00:57:10		03:40:19		retire 1R		





第14回 デュアスロン大会



第4位



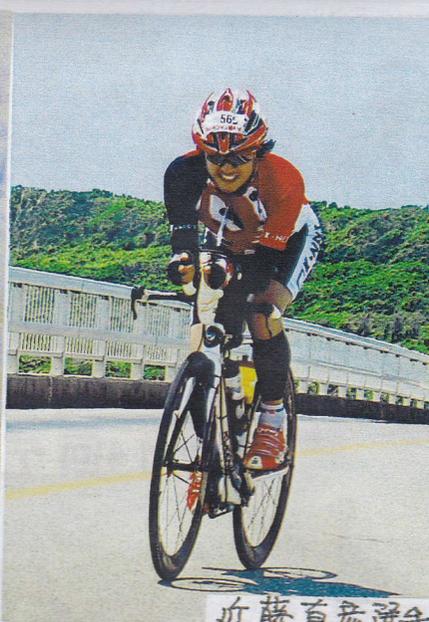
総合1位、2位、3位の表彰



賞品をゼンで抽選!



総合1位~10位の表彰



近藤真房選手



マッチ頑張れ!の黄色い声。



表彰式パーティ

— 完走おめでとう —  
 CONGRATULATION  
 You are the star!



この樹、何んの樹? ガシマロの樹。

梟リゾート中庭にて!