

# 全日本トライアスロンクラブ会報

2014年 9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ATCカップ (アクアスロン大会) ☆



今年のATCカップ大会は、昨年バイクでの来園者との接触事故を起こした為、バイクパートを自粛してスイム・ランのアクアスロン大会で行いました。

天候は昨年の夏程ではないにしろ、連日33度、34度が関東地方の気温としてテレビや新聞を賑わしていた。しかし、当日はスタート時25度、最高気温も27度の曇り空の天候になった。猛暑が1つの名物にもなっていたのですが、暑さと闘う事もなく例年とは一味違うレースになった。

スイムスタート時の8時30分に号砲が鳴りレースが始まった。それから6分遅れて5名、9分遅れて3名が来た。遅れたまま泳ぎだした。遅れてきた選手達は半分の750m地点では集団の中程に入って行った。そして34分59秒の制限時間内に、70%がスイムを終わら

ランに移った。(他大会では今年もスイムで死亡事故が起きている。トライアスロンに占めるスイムの時間が短いので、バイク・ランに比べ練習時間が少ない。泳力の弱い選手は雨でも冬でも練習出来るスイムの強化をして泳力向上に努めて下さい。自分の命を守る為に。)

ランは例年24kmですが、バイクパートがないので物足りないと感じる選手の為に、例年バイクで走る堤防コースを6km足して30kmにした。その為ランを得意とする初参加者が目立った。レースはスイムトップで上がった寺田選手が、最初6kmをトップのまま走り5周目の周回コースに入った。すぐ後に10m離れてスイム4位の根本選手が続いた。2人は前後しながら3周目に移って行った。しかし、4周目には根本選手が2位の姿が見えない程のセーフティ・リードを取り、最終の5周目に入った。5位で藤原拓選手が最終周に向かった。そして先行する3選手を抜き2位でゴールした。レースを引っ張ってきた寺田選手は、後半ペースが落ちて

も3位に食い込んだ。その後、数分間隔で続々とゴールして行った。参加者達は「過酷で暑く辛いレースと聞いていましたが、今年は涼しくて楽しく走れました」と話していた。又、上位の人達は「30km本当にあったの?」と聞いて来る位に快適に走っていた。

スイムのタイムオーバーも含めて58名が時間内にゴールした。最終ランナーは19秒前に大きな拍手の中ゴールテープを切った。完走率は66.6%だった。

## ☆ 佐渡大会 ☆

3年連続で不合格だった人、5年連続合格した人等が抽選で受かり、Aタイプ・Bタイプをそれぞれの順位とタイムで走り切り、大会を楽しんだ。

「暑くてへばった」と言う人、「気候が丁度良く楽しく走れた」と言う人もいて、自分のタイムを気候のせいにする愚痴が出てしまう人、スイムで足を切った人、エイドで昼寝をして収容車に追われながらやっとゴールした人、補給食の失敗で大幅に順位を下げた常連のエイジ入賞者、初めてのエイジ上位入賞者、宮古島大会での脱水でランを歩いた失敗を、またしてしまっ



## ☆ 合宿 ☆

3月末、5月末、8月中旬と3回の合宿は、今年も無事故で無事終了しました。3つの合宿はバイクの練習です(雨天にはスイムの練習)。毎年ほぼ同じコースを走っているので、昨年の自分との比較が出来ます。

大会への対応として、山道を登ったり下り坂でのコーナリング、アップダウンの多く続くコースを練習します。まだ合宿に参加した事のない会員は、是非ご参加を!! 来年の予定を掲載しました。



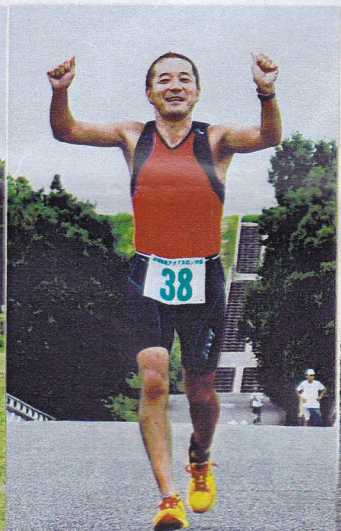
スイム・スタート



堤防コース6km走る



6km終り 周囲24kmへ



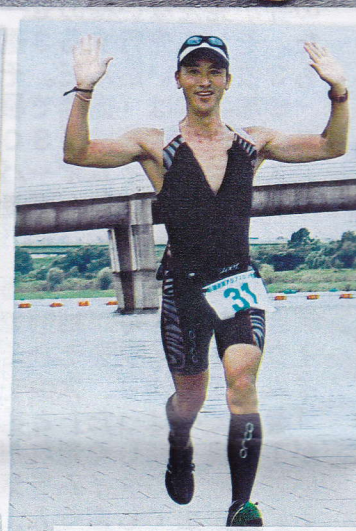
スイムの強化も!!



同志大で、ヒモライドル



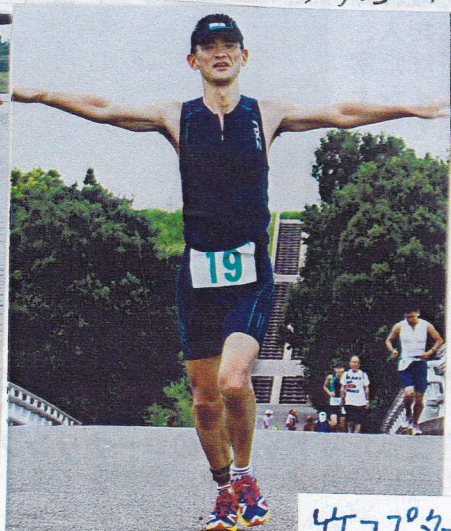
メソケン大会で「タザン」再分ゲット



ワーイ、今年は涼しいぞ!!



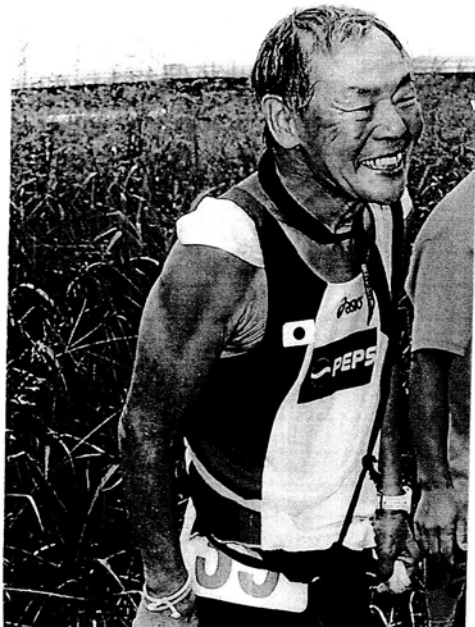
今年もハワイを狙って!!



竹コブター



総合 順位	No.	氏名	年齢	性別	居住地	総合記録	スィムラップ*	S順	トランジション	ランラップ*	R順	男子 順位	女子 順位	区分
1	64	根本 雄斗	22	男	東松山市	2:20:14	0:24:07	4	0:02:39	1:53:28	2	1		20代男子
2	28	藤原 拓	28	男	練馬区	2:23:27	0:27:43	12	0:02:40	1:53:04	1	2		20代男子
3	27	寺田 信哉	34	男	横浜市	2:23:41	0:23:05	1	0:02:30	1:58:06	3	3		30代男子
4	14	阿部 吉貴	33	男	八王子市	2:27:27	0:23:43	3	0:03:09	2:00:35	4	4		30代男子
5	44	谷山 航一朗	21	男	仙台市	2:33:34	0:25:05	7	0:02:56	2:05:33	5	5		20代男子
6	41	宮澤 裕晃	20	男	仙台市	2:35:24	0:26:04	9	0:02:55	2:06:25	6	6		20代男子
7	47	小川 圭介	28	男	松戸市	2:40:06	0:25:52	8	0:03:48	2:10:26	7	7		20代男子
8	17	小畑 太一	37	男	逗子市	2:44:43	0:24:28	5	0:03:29	2:16:46	10	8		30代男子
9	46	増田 涼佑	20	男	仙台市	2:47:28	0:30:54	21	0:03:13	2:13:21	8	9		20代男子
10	40	工藤 紳一郎	36	男	茨城県	2:48:56	0:25:01	6	0:03:10	2:20:45	12	10		30代男子
11	15	佐藤 宏之	31	男	戸田市	2:49:48	0:26:16	10	0:03:09	2:20:23	11	11		30代男子
12	18	池田 迅	31	男	目黒区	2:55:26	0:32:39	29	0:07:39	2:15:08	9	12		30代男子
13	49	小木 曾 弘幸	35	男	中央区	2:58:13	0:29:06	16	0:05:32	2:23:35	14	13		30代男子
14	29	田口 智博	42	男	さいたま市	2:58:55	0:32:03	26	0:05:20	2:21:32	13	14		40代男子
15	43	浅野 雄大	19	男	仙台市	2:59:24	0:29:01	15	0:04:32	2:25:51	17	15		10代男子
16	25	徳永 律	52	男	川崎市	3:01:10	0:31:15	23	0:04:28	2:25:27	16	16		50代男子
17	33	中城 義徳	47	男	八千代市	3:01:17	0:32:25	27	0:04:25	2:24:27	15	17		40代男子
18	8	馬場 誠	35	男	渋谷区	3:03:34	0:33:34	35	0:03:47	2:26:13	18	18		30代男子
19	31	佐川 泰久	41	男	川崎市	3:03:48	0:27:50	13	0:04:47	2:31:11	19	19		40代男子
20	67	吉原 大登	18	男	世田谷区	3:11:02	0:33:01	30	0:04:59	2:33:02	20	20		10代男子
21	53	斉藤 正樹	49	男	渋谷区	3:16:29	0:27:37	11	0:06:25	2:42:27	22	21		40代男子
22	50	藤原 桂一郎	33	男	横浜市	3:19:30	0:31:51	24	0:03:49	2:43:50	23	22		30代男子
23	57	浜田 教彦	38	男	杉並区	3:20:40	0:30:08	19	0:05:12	2:45:20	25	23		30代男子
24	52	宇田川 和之	50	男	江戸川区	3:21:57	0:34:53	40	0:05:40	2:41:24	21	24		50代男子
25	30	細野 貴志	40	男	世田谷区	3:22:22	0:30:58	22	0:06:38	2:44:46	24	25		40代男子
26	13	伊藤 一弥	52	男	世田谷区	3:23:30	0:29:21	17	0:05:42	2:48:27	27	26		50代男子
27	32	塚本 沙世	22	女	常総市	3:27:57	0:32:26	28	0:03:31	2:52:00	29		1	20代女子
28	19	小路 康訓	49	男	墨田区	3:28:52	0:34:01	37	0:07:41	2:47:10	26	27		40代男子
29	21	黒田 昌宏	39	男	西東京市	3:30:18	0:33:03	31	0:07:53	2:49:22	28	28		30代男子
30	51	吉岡 学	38	男	羽村市	3:31:40	0:33:55	36	0:05:20	2:52:25	30	29		30代男子
31	5	西尾 伸一	41	男	草加市	3:33:14	0:33:09	33	0:05:31	2:54:34	31	30		40代男子
32	16	今川 太志	32	男	千葉市	3:34:26	0:34:09	39	0:05:08	2:55:09	32	31		30代男子
33	23	掛水 義博	36	男	練馬区	3:38:27	0:23:42	2	0:06:26	3:08:19	35	32		30代男子
34	63	小島 大輔	21	男	さいたま市	3:43:28	0:29:50	18	0:03:28	3:10:10	38	33		20代男子
35	38	斉藤 茂之	52	男	富士見市	3:44:56	0:30:49	20	0:07:12	3:06:55	33	34		50代男子
36	60	田中 利尚	32	男	板橋区	3:47:19	0:33:09	32	0:07:04	3:07:06	34	35		30代男子
37	20	村上 雅一	54	男	松戸市	3:48:59	0:31:55	25	0:05:19	3:11:45	39	36		50代男子
38	61	櫻野 薫彦	53	男	中野区	3:50:40	0:33:19	34	0:08:24	3:08:57	36	37		50代男子
39	54	富田 純一	54	男	板橋区	3:52:40	0:34:01	38	0:08:43	3:09:56	37	38		50代男子
40	59	風間 望	30	女	練馬区	3:59:41	0:28:43	14	0:05:29	3:25:29	40		2	30代女子
DNF	45	松井 良久	60	男	練馬区		0:40:36	41	0:07:50					60代男子
DNF	34	竹井 謙太	27	男	埼玉県				0:06:12					20代男子
OPEN	55	鶴見 英斉	38	男	さいたま市	2:47:18	0:36:10		0:03:38	2:07:30				30代男子
OPEN	42	山本 春海	18	男	仙台市	2:52:43	0:36:19		0:03:04	2:13:20				10代男子
OPEN	56	吉澤 茂	41	男	入間郡	2:59:39	0:37:33		0:04:52	2:17:14				40代男子
OPEN	37	中村 光代	43	女	足立区	3:07:11	0:36:16		0:05:23	2:25:32				40代女子
OPEN	66	加茂 雄大	18	男	川崎市	3:21:36	0:37:55		0:03:57	2:39:44				10代男子
OPEN	12	京谷 信一朗	57	男	目黒区	3:22:16	0:40:02		0:05:27	2:36:47				50代男子
OPEN	26	菊原 真美	26	女	船橋市	3:24:52	0:38:26		0:04:54	2:41:32				20代女子
OPEN	48	富田 努	50	男	さいたま市	3:24:57	0:36:00		0:04:26	2:44:31				50代男子
OPEN	6	鶴川 政良	63	男	秦野市	3:26:57	0:35:34		0:05:07	2:46:16				60代男子
OPEN	62	福島 英男	45	男	さいたま市	3:30:11	0:36:25		0:05:47	2:47:59				40代男子
OPEN	65	野田 陽一郎	37	男	所沢市	3:40:26	0:42:53		0:06:24	2:51:09				30代男子
OPEN	22	藤懸 快至	59	男	新座市	3:42:16	0:35:38		0:06:16	3:00:22				50代男子
OPEN	3	奥田 周年	49	男	龍ヶ崎市	3:48:39	0:39:13		0:05:10	3:04:16				40代男子
OPEN	58	大谷 剛	43	男	横浜市	3:57:12	0:35:54		0:05:37	3:15:41				40代男子
OPEN	4	中村 典男	54	男	清瀬市	3:59:35	0:47:54		0:06:50	3:04:51				50代男子
OPEN	35	福岡 嘉正	61	男	世田谷区	4:21:08	0:32:04		0:07:06	3:41:58				60代男子
OPEN	24	高橋 正寛	28	男	上尾市	4:23:17	0:50:09		0:06:26	3:26:42				20代男子
OPEN	39	小島 豊	79	男	杉並区	4:55:28	0:32:24		0:08:49	4:14:15				70代男子



至る8月9日(土)彩湖にて開催のアクアスロン大会に参加し、散々な目に遭い恥をかいてきました。さて、その顛末は?

昨年ハワイではレース前々日のスイム試泳中に戻ってきた選手と正面衝突、左前額部に縫合4針の傷を負い、それを秘しての出場の結果、傷による平衡感覚の麻痺によるものか、或いは同じエージグループのジョン・ウェーバー氏との競り合いにムキになり過ぎた為のハンドル操作のミスによるものか未だははっきりしないものの、HAWIから折り返し後のバイク120キロ地点で落車、リタイヤのやむなきに至ってしまい、その約2ヶ月後の西豪州での予選会に若干無理をして出場、既にKONAで優勝し今年度の出場権を得ているウェーバー氏とまたまた相まみえることとなり、結果33秒の僅差で惨敗したもののロールダウンでハワイへの出場権を得ることが出来「よし、ウェーバー氏とはハワイでもう一度勝負だ」と私なりに意気込んで練習してきたつもりであった。しかし、昨年迄は12月の西豪州の後、9月初めの佐渡(B)に出場し、レース感覚を思い起こさせ、10月のハワイ戦に備えてきており、今年も同様のパターンで行くつもりで佐渡(B)に申込んだ物の「厳正なる抽選の結果、誠に残念ながら今回は落選となりました」との通知書を受けて大ショック……。ここ何年かは佐渡(B)でのエージ優勝が続いており、昨年の表彰式の際も「来年も是非出場して下さい」と言われ「勿論参ります。よろしくお願ひします」と答え、抽選落ちするとは思ってもみなかったのでショックは大きかった。

しかし、募集要項をもう一度読み直してみると「募集定員」の欄に「A・Bタイプともに定員のうち下記優先枠を設けています」とし、「前年度大会総合順位で男子はA・Bとも上位100位、女子は・・・」と記されていました。私の昨年の順位は75才以上では1位なるも総合順位は523位、従って確かに「上位100位」の優先枠には遠く及ばず、文句の言いようありません。しかし、しかし・・・、78才の爺いがいくら頑張っても、Bタイプとは言え700人になんなんとするストロングマンの中で上位100位には入れる筈が無いように思えます。

ハワイの場合は5才刻みの各エージグループの優勝者のみが翌年の優先出場権を得られるが、佐渡の場合も例えば60才以上のエージグループについては上位2～3名の優先権を与えても僅か15名程度にしかならず、60未満の出場者への優先枠は十分に確保される筈で、決して不公平な扱いとはならないように思われるがどうだろう。と、こんなことをぼやいてみても年寄りの戯言として相手にされないかも知れぬものの、これから高齢化社会を迎えようとしている時代に、このような制度を続けていくとか、更には「65才定年制」などという時代にそぐわぬ制度を敷いていると、そのうち出場者数がだんだんと減ってしまうのではないかという気がしてならない。そして思うことは、わが国では「高齢化社会」という言葉の意味合いを「年寄りを大切に、そしてもっと活躍の場を与えよう」ということではなく、「元気で活躍なんかしてくれなくてもいいよ。もうソロソロいいんじゃない?」と言った意識がスポーツの社会ということだけではなく、社会全般の意識として残されているような気がしてならないが、年寄りの僻みであろうか。

とまあ、とんでもないことを記してしまっただが、そんな気持ちでいた時に、青木事務局長から「今年のATC-CUPはアクアスロン大会になってしまったが、いい練習の場になるので出たらどうか」とのアドバイスを頂き「そうか、あのクソ暑い彩湖で頑張れたらハワイでもパワーが出るかもしれない」と飛びついた次第です。

そして、その結果は? ATC-CUPには確か2～3回出た記憶があるが、その後は専らボランティアとしてバイクの誘導係りをしてきたので、スイムを逆方向に泳ぐのは初めてで、いささか戸惑ったものの何とか制限時間内にスイムアップシランに移行。例年と異なり暑さと闘いという苦しみもなく走ることが出来たものの、長い距離の練習を全くしておらず、寄る年波には抗すことあたわず、最初の堤防上の6キロと彩湖1周回目までは良かったものの、その後はヨレヨレ。4周終わった時には既にTime Over。

「どうしても30キロ走りたいので、ゴールは片付けてしまっているから走らせて下さい」と言いながら5周目に入り走り続けたところ、皆様のご好意で正規のゴールではなく人垣のアーチを作って迎えて貰い、涙が出る程嬉しい想いをさせていただき、また、最後の2周回は青木幸雄さんが一緒に走り元気付けてくれたお陰で、大幅なタイムオーバーながら念願の30キロを走りきることが出来、大満足、そして感謝の気持ちで一杯です。

そして後日談。あんなにゆっくりとしか走れなかったのに、翌日には左足の親指が腫れあがってしまい、10日程は靴が履けず買物もゴム草履、そして固定台での自転車こぎもゴム草履でただ廻すのみ、水泳は何日間かビートなしで泳げたものの、爪を切ったら血膿が出てきてしまい、押しても痛まなくなったもののバイ菌が入りこじらせてしまうことを懸念し、1週間程泳げず8月末になってようやくスイム再開。ハワイまで残り約1ヶ月半、これから目の色を変えて追い込まないと勝負にならぬと、いささか焦りを感じています。ところが、NZでの予選会で私よりも1時間以上速い75才の選手(NZ人)が出てしまい、とうてい勝負になりそうもなく、せめて昨年の勝者ウェーバー氏には何とか食らいついていきたいと思っています。

とにかく頑張ってきます。(26.8.29 記)



天候:晴、気温(最高):26.4℃、湿度:74%、風速:西北西 6.0m、水温:nn.n℃

出場者数:1219名 完走者数:1099名 完走率:90.2%

Place	Time	Name	Age	Cnt	Swim	Tr1	Bike	Tr2	Run	Category	Cpla
<b>【男子トップ10】</b>											
1	08:53:40	Michael Ruenz	28	Germany	00:54:22	00:03:05	05:01:23	00:02:14	02:52:36	PRO Male	1
2	09:06:34	Harry Wiltshire	31	ited Kingd	00:49:23	00:02:54	05:04:26	00:01:34	03:08:17	PRO Male	2
3	09:07:44	Cedric Lassond	38	France	00:54:24	00:03:27	05:01:00	00:02:13	03:06:40	PRO Male	3
4	09:13:49	Brian Fuller	33	Australia	00:53:23	00:03:42	05:01:49	00:02:00	03:12:55	PRO Male	4
5	09:15:35	篠崎 友	31	神奈川県	00:56:54	00:02:36	04:57:09	00:01:52	03:17:04	PRO Male	5
6	09:16:48	戸原 開人	25	神奈川県	00:55:45	00:03:17	05:12:42	00:01:48	03:03:16	PRO Male	6
7	09:24:52	高浜 邦晃	35	福岡県	00:49:20	00:03:41	05:32:30	00:02:49	02:56:32	PRO Male	7
8	09:38:32	Timothy Bearda	28	Australia	01:05:32	00:04:05	04:40:07	00:01:51	03:46:57	PRO Male	8
9	09:50:08	リッパー ジェシー	36	北海道	00:59:24	00:03:58	05:12:58	00:03:00	03:30:48	M(35~39)	1
10	09:54:02	Alex Price	33	Australia	00:56:02	00:03:34	05:16:49	00:03:08	03:34:29	M(30~34)	1
<b>【女子トップ5】</b>											
12	09:58:30	Shiao-Yu Li		Taiwan	01:04:34	00:03:58	05:31:05	00:01:48	03:17:05	PRO Female	1
20	10:06:49	Jessica Fleming	39	Australia	01:00:19	00:04:09	05:33:54	00:01:55	03:26:32	PRO Female	2
21	10:09:24	田中 敬子	30	沖縄県	00:56:42	00:03:14	05:44:39	00:02:06	03:22:43	PRO Female	3
50	10:39:42	酒井 絵美	34	群馬県	01:06:50	00:03:38	05:43:56	00:03:12	03:42:06	PRO Female	4
71	10:54:29	松丸 浩巳	41	茨城県	01:07:25	00:03:07	06:00:08	00:02:17	03:41:32	PRO Female	5
<b>【各エイジ1位】</b>											
13	10:00:47	岡野 太一	29	千葉県	01:02:39	00:03:58	05:33:14	00:03:11	03:17:45	M(25~29)	1
14	10:01:19	高橋 清悟	54	神奈川県	01:06:46	00:05:22	05:25:54	00:02:41	03:20:36	M(50~54)	1
18	10:04:37	竹谷 賢二	45	埼玉県	01:12:11	00:04:20	05:12:35	00:02:40	03:32:51	M(45~49)	1
22	10:12:40	Adam Becker	23	Australia	00:58:59	00:04:27	05:23:29	00:03:57	03:41:48	M(18~24)	1
25	10:15:05	山本 敦	44	東京都	01:08:34	00:04:29	05:36:00	00:03:01	03:23:01	M(40~44)	1
69	10:51:57	安曇 樹香	25	埼玉県	01:05:58	00:05:24	06:11:02	00:05:25	03:24:08	F(25~29)	1
79	10:59:27	細川 江梨子	35	愛媛県	01:03:32	00:05:23	06:14:17	00:02:32	03:33:43	F(35~39)	1
91	11:04:48	沢田 愛里	34	北海道	00:58:09	00:03:47	05:55:27	00:03:08	04:04:17	F(30~34)	1
124	11:23:45	小林 賢郎	58	愛知県	01:14:03	00:06:02	06:10:40	00:03:26	03:49:34	M(55~59)	1
151	11:35:21	米田 和美	45	北海道	01:20:12	00:07:31	05:51:54	00:03:33	04:12:11	F(45~49)	1
200	11:55:37	佐藤 亮子	40	神奈川県	01:16:32	00:04:34	06:25:38	00:02:30	04:06:23	F(40~44)	1
220	12:02:44	芝 容子	54	東京都	01:20:54	00:09:12	06:35:28	00:05:55	03:51:15	F(50~54)	1
335	12:40:06	村中 信一	66	山口県	01:21:55	00:09:07	06:29:54	00:05:26	04:33:44	M(65~69)	1
526	13:40:19	上松 和枝	55	岐阜県	01:17:54	00:06:17	07:04:05	00:06:44	05:05:19	F(55~59)	1
604	14:02:11	中川 隆二	70	兵庫県	01:32:52	00:10:03	07:12:21	00:08:13	04:58:42	M(70~74)	1
658	14:13:55	加藤 瞳	24	北海道	01:06:07	00:05:30	07:20:55	00:02:48	05:38:35	F(18~24)	1
848	15:15:20	榎本 美恵子	62	北海道	01:58:33	00:10:43	07:12:32	00:08:47	05:44:45	F(60~64)	1
<b>【ATCメンバー、その他】</b>											
15	10:01:31	山本 真二	32	沖縄県	00:57:31	00:04:02	05:33:28	00:02:47	03:23:43	M(30~34)	2
16	10:02:06	今村 圭孝	33	神奈川県	00:54:36	00:03:53	05:51:08	00:02:32	03:09:57	M(30~34)	3
17	10:04:10	松丸 真幸	39	茨城県	00:55:48	00:03:49	05:23:51	00:02:28	03:38:14	PRO Male	10
45	10:36:44	巖淵 京	26	551	01:05:44	00:04:29	05:36:48	00:03:16	03:46:27	M(25~29)	3
173	11:45:23	中川 和男	43	940	01:00:02	00:05:50	06:22:25	00:03:14	04:13:52	M(40~44)	31
314	12:33:35	小田 邦裕	47	240	01:11:51	00:07:54	06:54:48	00:04:11	04:14:51	M(45~49)	68
543	13:46:34	日下 正章	58	365	01:14:54	00:07:45	07:12:44	00:04:27	05:06:44	M(55~59)	34
592	13:58:58	若月 秀彦	50	埼玉県	01:23:43	00:12:10	07:17:14	00:08:58	04:56:53	M(50~54)	82
674	14:19:48	吉田 修	49	176	01:26:37	00:14:08	06:54:23	00:10:01	05:34:39	M(45~49)	133
719	14:35:57	京谷 信一朗	57	148	02:00:02	00:15:47	07:52:17	00:06:28	04:21:23	M(55~59)	47
843	15:14:38	奥田 周年	49	978	01:41:49	00:12:13	08:12:01	00:07:27	05:01:08	M(45~49)	171
DNF		吉田 幸代	48	013	01:32:33	00:24:11	140kmリタイ			F(45~49)	
DNS		古川 益三	64	222						M(60~64)	

## ～ アイアンマン・ジャパンに参加しました。～

城南支部 京谷 信一郎

	予想	結果
S	1:30	2:01
B	7:30	7:53
R	4:15	4:21
T	13:15	14:35



待ってる！アイアンマン！と独り言を云いながら、洞爺湖畔に戻って来ると、今まで暗闇の中を走っていたのがウソのように、いきなり視界が開け、走り易くなりました。

私のゴールを祝福するように、沢山の花火が上がっています。ゴールまでの花道で、左右の観客とハイタッチを交わすと、やっと顔が緩むのがわかりました。長かったような、あっと云う間だったような、不思議な感覚でしたが、とにかく無事終わって、美味しいビール飲めることが、至福の喜びです。

8月22日（金）、千歳空港からJTBのツアーバスで、洞爺湖文化センターに11時少し前に到着しました。ここで選手登録を済ませ、ゼッケンやアンクルベルト等レース備品一式を頂き、雨の中、雨合羽を着て、記念Tシャツやら、シューズ等の売店を見ながら12時からの説明会を待ちました。

説明会会場でブルーのリストバンドをしてもらい、これが説明会に参加した証明になり、バイク受託ができるとの事でした。説明会を終えて昼食を食べた後、巡回バスで宿泊先の、湖畔の宿「かわなみ」に入りました。バイクがまだ着いてなかったので、西濃運輸に問い合わせようとしているところに、バイクが運ばれて来て一安心。

バイクを組み立てて、明日T1・2にセットするバイク用品とラン用品をトラバックに詰め込むと本日のミッションは完了です。この後ゆっくり温泉に浸かり、ウェルカムパーティーまでの間、宿からすぐのところにあるコンビニで、ワイン1本と缶ビール1本&おつまみを買って、一人呑みの準備をします。そして5時から行われた、洞爺湖万世閣でのウェルカムパーティーに参加しました。

サッポロビールとトウモロコシにジャガバタと、北海道らしいメニューに舌鼓を打っていると、前に座った年配の方から話しかけられました。その方は73歳の仙台から来た、汐元さんと言う方で、アイアンマン出場は30戦以上の実績を持つ猛者でした。

ATCの小島さんの事も良くご存知だったので、話しが弾み、楽しいひと時でした。

7時過ぎに宿に戻り、一人呑みです。先ほどコンビニで購入したお酒を全部飲んでしまったので、翌日23日

(土)は多少二日酔いで、朝風呂に浸かりながら、「今日はほどほどにしないとヤバイな」等と考えました。

11時過ぎにバイク受託等を済ませ、試泳の為にスイムスタート地点に行き、ウェットスーツを着ていると、昨日会った汐元さんが偶然現れました。汐元さんは去年も参加したとの事で、どの辺を目標に泳いだ方が良いか等、アドバイスを頂き、5～600メートルを一緒に泳ぎました。ここまでは、雨が降っていませんでしたが、試泳を終えて宿に戻った2時過ぎ頃から、猛烈な雨が降り出し、顔面蒼白になりました。と云うのも、バイク受託の際に多くのバイクにはビニールカバーが施されていましたが、私は準備不足と云うか、バイク用のビニールカバーを持参していませんでしたので、はだかですら濡れに耐えられず、「今頃ずぶ濡れだろうな・・・」等と考え、雨でオイルが落ちてしまう事での、レース中のギアトラブル等が無いことを祈りました。

夕飯時に瓶ビールを一本飲みながら、明日のレースに備えご飯もちゃんと一膳食べました。

(普段は夕食時に炭水化物を採りません)夕飯後、やはり少し呑み足りなくて、コンビニで缶ビールと日本酒の二合瓶を購入し、部屋でサクサクと呑み、翌朝3時に目覚ましをセットして、9時半に就寝しました。

翌日24日(日)は2時半に目が覚めましたが、お酒は抜けているようでした。JTBが用意したおにぎりやバナナ、菓子パンなどがフロントに運ばれており、名前を記入して、セルフで部屋に持ち帰り、朝食を済ませ、バイクとランのスペシャルニーズを持って、宿から巡回バスの乗って会場入りしました。昨日の雨でバイク置き場の足場はぐちゃぐちゃで、カバーをしていない私のバイクはずぶ濡れでした。持参した宿のタオルで一応水滴をきれいに拭き取り、スイムスタート地点に移動しました。私は第5ウェーブで6時19分のスタートです。

今回、スタート前に必ず飲もうと決めていた薬があります。芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)という漢方薬です。これはトライアスリートでもある、帝京大学の新見医師が、テレビ東京の番組内で、「足がつった時に速攻で効きます」って仰ったので、ネットで買い求め、多大な期待を込めて、スイムのスタート直前に飲みました。ところが・・・・・・。

スイム⇒第一ブイが見え難く、苦労しながら1周を終える頃には、足がつり出しました。

「薬を飲んでいるので大丈夫だ」、と言い聞かせながら、2周目に入りましたが、3～400メートル泳いだところで、強烈に足がつり出し、一番近くにいるライフセーバーまで泳ぎ、「足がつったので少し休ませて」とお願いをして、ボードにつかまりながら、おしっこをして、4～5分休み、少し良くなったので、泳ぎを再開しました。最後のブイを右に曲がり、ゴールまであと4～500メートルのところまで、また猛烈に足がつってしまい、今度は自分からライフセーバーのいるところまで泳げなかったため、手を振って、ライフセーバーの方から来てもらい、またもや、ボードにつかまり休みました。この時点で時計を見たら、1時間40分が経過しており、このままだと制限時間の2時間半に間に合わないのでは？、と不安がよぎりましたが、休んだ事で少し足が楽になったので、とりあえず行けるところまで行くしかないと思い、タコのようなフォームでスイムゴールを目指し泳いで、騙し騙し何とかゴールした時には2時間が経過していました。(芍薬甘草湯は効きません・・・)

バイク⇒土曜日、自走でバイクを預けに向かった際に、フロントのギアがインナーからアウターに入り難い感じがしたので、受託前にメカニックに診てもらおうと思い、メカニックサービスの列に少し並びましたが、長蛇の列で相当時間がかかりそうなので、あきらめて、バイクを受託してしまいました。その後に変な豪雨にさらされて、ギアトラブルの確率は更に増したと考え、バイクスタートから150キロ地点まではフロントギアは一度もアウターに入れずに走りました。累積高低差高が1,900メートルの厳しいコースでしたが、登りは一生懸命踏んで、下りは漕がずに足を休める事にしました。

ラスト30キロは割と平坦な洞爺湖一周のコースになるので、ここで初めて慎重にインナーからアウターにギアチェンジをして、あとは難なくゴールすることができました。

今回、良かったのは、パンクのリスクヘッジの為に、初めてシーラント剤を入れて走った事です。これで通常のパンクの80%~90%は回避できるとショップの人に言われ、心に余裕が持てました。

ラン⇒2週間前のATCカップの30キロのランは、1キロ5分(2時間30分)を目標として走り、後半足がつかず、歩いたにも関わらず、結果2時間36分とまずまずの出来で、良い練習になりました。体重を5キロ~6キロ絞ったので、今回は1キロ6分(4時間15分以内)を目標にしました。10キロ地点で53分、ハーフ地点で2時間ジャスト。ここから15分の貯金をうまく使えば、目標をクリアできるわけですが、30キロ地点で、2時間58分とほぼ貯金を使い果たし、あとは足がつかない範囲内の最高速をキープする事だけを考え、うすら寒い真っ暗な夜道を、何とかそれほどの失速もなく走り切ることができました。

レース後は、宿までの約1.5キロの道のりを、バスには乗らず、クールダウンのつもりで、セブンイレブンで買った缶ビールを飲みながら、竹内まりやの最新曲「静かなレジェンド」を口ずさみながら、歩いて帰りました。首にはアイアンマンメダルが掛けられています。

追記：スイムの試泳の時と、大会翌日のアワードパーティーの時に、道端カレンさんを間近で見ましたが、テレビよりもめっちゃ綺麗でした！

## ☆ 洞爺湖大会 ☆

第1回の昨年の日程から1週間繰り上げての開催となった。(これにより2週間後の佐渡大会にも参加する人も出る?) 会員達は本州の暑さから開放されて、涼しい北海道で当日迄の準備をしていた。前日のスイムの試泳では、心配されていた水温の冷たさは「どうにか我慢の出来る範囲で安心した」と話していた。巖淵京選手は年代別3位に入賞したが、ハワイへの切符は1枚しか用意されていなかった。昨年76位の中川和男選手は55分遅くなり173位になった。小田邦裕選手は12分縮めて409位から314位へと躍進した。日下正章選手も1時間09分遅くなり887位から543位へと順位を上げた。

遅くなった人、速くなった人、参加できなかった人、とにかく時間内に完走した人、その中で初参加の吉田修選手は、バイクは好調に走り練習の成果が出ていると感じてつついっ飛ばし過ぎてしまった。ランに入り足が重く後半の20km?から歩いてしまった。「佐渡Aでのバイク190kmは何回も走っているのに、バイク180kmは不安無しで走れると思っていた。しかし初めてのアイアンマン大会という事で緊張してしまいペースが速くなっていた。」 「これからは、好調不調に拘わらずペース配分を勉強します。」と話していた。棄権した人と色々な人間模様を描きながら大会の幕を閉じた。

成績表に各エイジの1位を記録してあります。来年のハワイの権利を取りに行く人は参考にして下さい。

## 【 合同練習会 】

日時	場所	内容
10月12日(日) (9:00)	横浜山下公園 (赤い靴)	ラン 9:00 ~ 11:00 ランチ 12:00 (横浜中華街) 《 問合せ = 前田治男 》
12月14日(日) (9:00)	六郷土手 多摩川緑地グランド	360分走 9:30 ~ 15:30 の 6時間走 15:30~16:30 入浴 会費 女性: 3,000円 16:30~18:30 忘年会(要予約) 男性: 4,000円
1月11日(日) (9:30)	総武線 千駄ヶ谷駅 東京千駄ヶ谷屋内プール 03-5474-2111	スイム 10:00 ~ 13:00 中級: 4,000m 上級: 5,000m 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バタ50×2、自50×2、 キック100×5、プル100×5、100×5、100×5、200×5、500×5 ランチ 13:00 ~
2月8日(日) (9:30)	総武線 千駄ヶ谷駅 東京千駄ヶ谷屋内プール 03-5474-2111	スイム 10:00 ~ 13:00 中級: 4,000m 上級: 5,000m 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バタ50×2、自50×2、 キック100×5、プル100×5、100×5、100×5、200×5、500×5 ランチ 13:00 ~

## 2014 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

天候:晴、気温(朝):22.4℃、気温(最高):26.5℃、湿度:81%、風速:3.1m、水温:26.0℃

出場者数:959名

完走者数:782名

完走率:81.5%

2014年9月7日

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム: 3.8Km	バイク: 190Km	ラン: 42.2Km	カテゴリ	カテ ゴ リ 順	女子 順位
1	西内 洋行	兵庫県	39	10:02:00	0:53:28	5:52:49	3:15:43	35-39男子		
2	松下 篤史	大阪府	41	10:03:56	1:05:22	5:42:43	3:15:51	40-44男子		
3	関 伸介	新潟県	40	10:15:28	1:07:57	5:43:59	3:23:32	40-44男子		
4	尾形 直樹	宮城県	32	10:18:40	1:09:38	6:05:32	3:03:30	30-34男子		
5	藤原 裕司	937	51	10:27:32	1:11:39	5:56:21	3:19:32	50-54男子		
6	テイ ライアン	千葉県	33	10:30:07	1:08:09	5:45:59	3:35:59	30-34男子		
7	八幡 光哉	東京都	31	10:50:52	1:05:59	5:46:43	3:58:10	30-34男子	1	
8	太田 英輝	東京都	43	10:52:19	1:04:55	6:04:42	3:42:42	40-44男子	1	
9	水沢 一裕	長野県	49	10:53:25	1:13:49	6:06:34	3:33:02	45-49男子	1	
10	宗平 裕	大阪府	35	10:54:25	1:12:00	5:56:06	3:46:19	35-39男子	1	
11	山口 孝治	980	37	10:59:04	0:57:37	6:15:12	3:46:15	35-39男子	2	
29	馬場 誠	182	36	11:21:03	1:25:20	6:01:49	3:53:54	35-39男子	8	
38	大柿 強	東京都	45	11:29:29	1:23:12	6:05:34	4:00:43	45-49男子	5	
72	後藤 亮	東京都	44	11:56:19	1:16:31	6:54:46	3:45:02	40-44男子	21	
73	鷲田 寛	神奈川県	47	11:58:27	1:08:36	6:31:32	4:18:19	45-49男子	15	
75	川上 雅子	長野県	50	11:59:02	1:10:01	6:47:27	4:01:34	50-54女子		1
89	矢島 千栄子	東京都	51	12:07:11	1:16:49	6:37:19	4:13:03	50-54女子		2
94	野口 泰	547	44	12:10:57	1:07:17	6:00:52	5:02:48	40-44男子	34	
96	梅田 淳	630	45	12:12:32	1:18:12	6:33:46	4:20:34	45-49男子	18	
138	木村 智恵子	新潟県	33	12:36:59	1:37:30	6:45:26	4:14:03	30-34女子		3
139	佐川 泰久	640	41	12:37:10	1:09:03	6:40:23	4:47:44	40-44男子	49	
149	野口 佳子	548	44	12:45:46	1:17:54	6:35:00	4:52:52	40-44女子		4
164	篠澤 直美	静岡県	45	12:50:59	1:24:03	7:13:23	4:13:33	45-49女子		5
197	上子 一成	埼玉県	50	13:03:03	1:06:03	7:26:34	4:30:26	50-54男子	28	
202	浜中 有紀子	東京都	51	13:05:41	1:25:14	7:13:44	4:26:43	50-54女子	1	11
230	宮 優子	東京都	57	13:15:15	1:26:37	7:07:35	4:41:03	55-59女子	1	14
300	川杉 直樹	549	49	13:37:06	1:28:45	6:59:44	5:08:37	45-49男子	58	
389	森野 健二	東京都	43	14:03:40	1:14:07	8:28:32	5:35:08	40-44男子	97	
403	箕田 春香	004	50	14:09:26	1:30:47	8:27:08	4:11:31	50-54女子	2	32
421	吉田 悟	神奈川県	53	14:13:46	1:11:37	7:41:44	5:20:25	50-54男子	71	
445	池田 喜一	724	61	14:20:19	1:17:13	6:43:31	6:19:35	60-64男子	12	
460	田中 利尚	023	33	14:24:22	1:16:07	7:31:19	5:36:56	30-34男子	34	
493	森水 豊	神奈川県	46	14:30:43	1:15:19	7:28:28	5:46:56	45-49男子	96	
539	テンジャス ノッチ	お笑い芸人	49	14:43:08	1:41:04	7:34:16	5:27:48	45-49男子	106	
561	増野 正樹	021	52	14:49:23	1:32:46	7:50:28	5:26:09	50-54男子	91	
565	村上 武	471	42	14:50:11	1:21:59	7:49:27	5:38:45	40-44男子	128	
586	高井 一徳	035	45	14:53:27	1:27:55	8:12:56	5:12:36	45-49男子	117	
679	加藤 伸子	千葉県	44	15:09:02	1:26:55	7:59:59	5:42:08	40-44女子	21	60
769	藤井 淳	635	55	15:24:13	1:25:36	8:42:31	5:16:06	55-59男子	50	
782	枳穀 智恵	神奈川県	36	15:29:33	1:20:57	8:33:04	5:35:32	35-39女子	13	67
DNF	恩田 治枝	031	55		1:35:53	8:27:13	0km リタイ	55-59女子		
DNF	三浦 猛雄	607	69		1:50:47	130km リタイ		65-69男子		

## 2014 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数:718名

完走者数:702名

完走率:97.8%

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム: 2.0Km	バイク: 105Km	ラン: 20.0Km	カテゴリ	カテ ゴ リ 順	女子 順位
1	田中 毅	東京都	51	5:02:16	0:32:37	3:08:41	1:20:58	50-54男子		
2	南川 和也	和歌山県	49	5:03:15	0:28:10	3:11:51	1:23:14	45-49男子		
3	海老名 歩	東京都	25	5:03:33	0:29:23	3:02:55	1:31:15	25-29男子		
4	亀井 克志	佐渡市	35	5:05:28	0:34:09	3:08:08	1:23:11	35-39男子		
5	横田 英昭	福岡県	36	5:05:32	0:28:00	3:14:42	1:22:50	35-39男子		
6	立石 明紀	新潟県	28	5:10:29	0:32:12	3:06:17	1:32:00	25-29男子		
7	森 昌希	岐阜県	46	5:12:01	0:35:00	3:10:07	1:26:54	45-49男子	1	
8	川崎 由理奈	東京都	28	5:14:00	0:26:55	3:23:01	1:24:04	25-29女子		1
9	片山 草太	大阪府	25	5:15:05	0:31:09	3:09:11	1:34:45	25-29男子	1	
10	藤本 裕行	静岡県	46	5:17:13	0:35:03	3:15:32	1:26:38	45-49男子	2	
15	石本 恵里香	福岡県	22	5:21:31	0:33:00	3:21:12	1:27:19	18-24女子		2
30	新倉 英之	東京都	44	5:33:22	0:33:20	3:24:34	1:35:28	40-44男子	6	
32	風間 誠史	東京都	56	5:33:59	0:38:18	3:26:14	1:29:27	55-59男子	2	
34	松尾 由樹恵	兵庫県	40	5:35:28	0:34:23	3:22:07	1:38:58	40-44女子		3
43	下村 愛	東京都	34	5:40:54	0:32:15	3:25:28	1:43:11	30-34女子		4
48	古塩 敬之助	東京都	63	5:43:03	0:32:30	3:27:35	1:42:58	60-64男子	2	
54	小川 純子	東京都	37	5:47:05	0:31:07	3:34:38	1:41:20	35-39女子		5
260	須貝 恵吉	972	68	6:42:31	0:45:22	3:58:18	1:58:51	65-69男子	4	
350	羽入 明	030	64	7:01:29	0:37:13	3:53:07	2:31:09	60-64男子	12	
396	角 香織	神奈川県	54	7:14:33	0:41:15	4:22:25	2:10:53	50-54女子	8	43
433	福岡 喜正	244	62	7:24:55	0:36:18	4:22:58	2:25:39	60-64男子	20	
526	佐藤 誠	026	63	7:51:46	0:49:45	4:33:19	2:28:42	60-64男子	29	
542	佐藤 吉光	新潟県	57	7:56:15	0:44:14	4:41:31	2:30:30	55-59男子	52	
665	若林 真理子	979	64	9:05:42	0:53:27	5:50:43	2:21:32	60-64女子	4	114
DNF	井上 恵子	神奈川県	56		1km リタイ			55-59女子		



**第18回 日本ロングディスタンストライアスロン選手権 佐渡大会**

[ 選手権男子 ]

2014年9月7日

順位	氏名	所属	年齢	総合時間	スイム:2.0Km	バイク:105Km	ラン:20.0Km
1	高濱 邦晃	ポーマレーシング・門司地産	35	4:34:03	0:25:14	2:59:27	1:09:22
2	池 隆礼	沖縄県トライアスロン連合	23	4:38:00	0:25:17	2:59:31	1:13:12
3	小池 賢	千葉県トライアスロン連合	36	4:43:35	0:25:09	3:03:50	1:14:36
4	河原 勇人	トーションパートナーズ・チームケッズ	37	4:46:55	0:26:39	3:03:56	1:16:20
5	平松 弘道	神奈川県トライアスロン連合	34	4:48:18	0:26:43	3:01:00	1:20:35
6	大島 仁	鹿児島大学/学連	23	4:49:41	0:32:23	3:04:54	1:12:24
7	若杉 恵夢	神奈川県トライアスロン連合	25	4:51:22	0:26:37	3:01:35	1:23:10
8	長谷川 健	山形県トライアスロン協会	33	4:52:02	0:26:45	3:04:32	1:20:45
9	石橋 健志	大阪府トライアスロン協会	25	4:53:21	0:25:15	3:02:22	1:25:44
10	高松 辰雄	東京都トライアスロン連合	25	4:57:40	0:30:16	3:07:16	1:20:08
11	木下 翔太郎	中京大学/学連	21	4:59:19	0:32:00	3:00:08	1:27:11
12	田中文也	湘南ベルマーレ	23	5:07:59	0:30:02	3:19:13	1:18:44
13	原 知継	東京都トライアスロン連合	32	5:11:21	0:31:03	3:13:00	1:27:18
14	原島 大樹	東京大学/学連	24	5:25:15	0:30:58	3:14:29	1:39:48
15	山崎 裕太	東京都トライアスロン連合	24	5:32:31	0:30:37	3:17:54	1:44:00

[ 選手権女子 ]

1	田中 敬子	チームゴーヤー	30	5:05:56	0:28:34	3:13:12	1:24:10
2	西村 知乃	東京都トライアスロン連合	25	5:11:44	0:28:39	3:16:29	1:26:36
3	東 夏海	VIKING 長崎・まつお産科婦人科クリニック・Lier	26	5:16:38	0:28:33	3:13:11	1:34:54
4	八代 純子	神奈川県トライアスロン連合	34	5:30:36	0:28:40	3:27:15	1:34:41
5	尾林 頼子	東京都トライアスロン連合	34	5:31:34	0:31:32	3:28:18	1:31:44
6	木下 涼風	日本女子大学/学連	20	5:47:54	0:28:34	3:31:00	1:48:20

★ 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

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。

**会 員 継 続 手 続 き の お 願 い**

「14-07」、「14-08」、「14-09」、「14-10」の方は、『2014年の7月、8月、9月、10月迄有効』を表します。  
有効月の内に継続手続きをお願い致します。継続手続きは下記の銀行振込、もしくは郵便振替で出来ます。

銀行名	三菱東京UFJ銀行	みずほ銀行
支店名	大井支店	大井町支店
口座番号	0250381	2061499
口座名	ゼンニホントライアスロンクラブ	ゼンニホントライアスロンクラブ

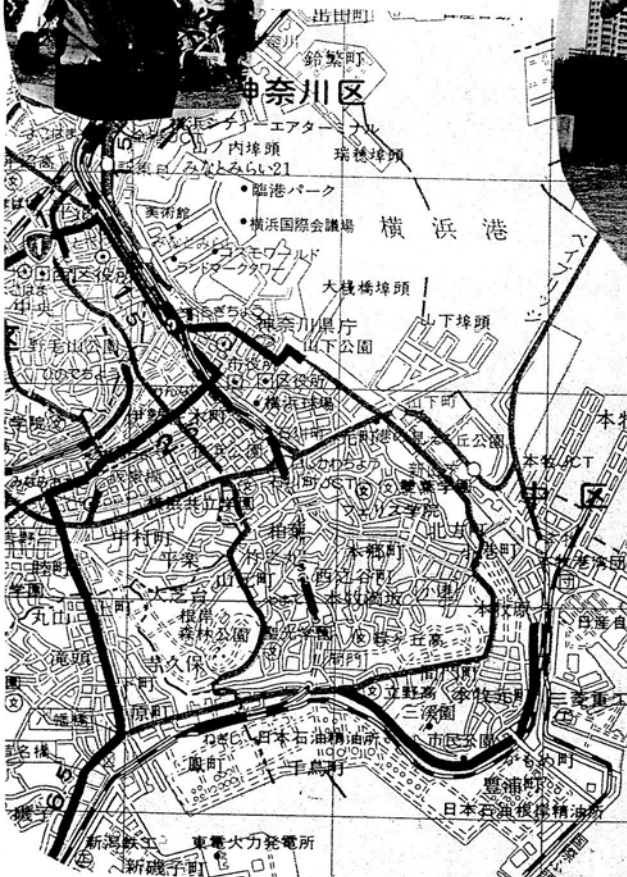
郵便振替番号	00160-9-204339
加入者名	全日本トライアスロンクラブ

- ☆ 氏名の前に会員番号を付けて振込下さい。
- ☆ 住所等変更項目が有る場合は、別途FAX、e-mail、留守電等々でお知らせ下さい。

e-mail	info@atc-triathlon.com
--------	------------------------

# 【 合同練習会 】

日時	場所	内容
10月12日(日) (9:00)	横浜山下公園 (赤い靴) デートコースの下見に!!	ラン 9:00 ~ 11:00 ランチ 12:00 (横浜中華街) ◀ 問合せ = 前田治男 ▶
12月14日(日) (9:00)	六郷土手 多摩川緑地グランド 目指せ 60km.	360分走 9:30 ~ 15:30 の 6時間走 15:30~16:30 入浴 会費 女性 : 3,000円 16:30~18:30 忘年会(要予約) 男性 : 4,000円



10月、横浜名所ラン

12月、六郷土手駅、多摩川緑地公園 360分走



才4位



才3位



優勝



5周目



4周目

3周目



ランは速い、しかしスムカアウト!!



1位

2位

3位



敗者復活ジャン大会

合宿



アイアンマン大会用に!!

佐渡大会エース入賞の巻に!!



僕も佐渡Aです。

佐渡A入賞を目指し

2014.08.16

名勝・丸十九谷 聖と風情あり



2014.08.16



洞爺湖アイアンマン大会用に!!

【 2015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	28日(土) 29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
5	30日(土) 31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	15日(土) 16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