



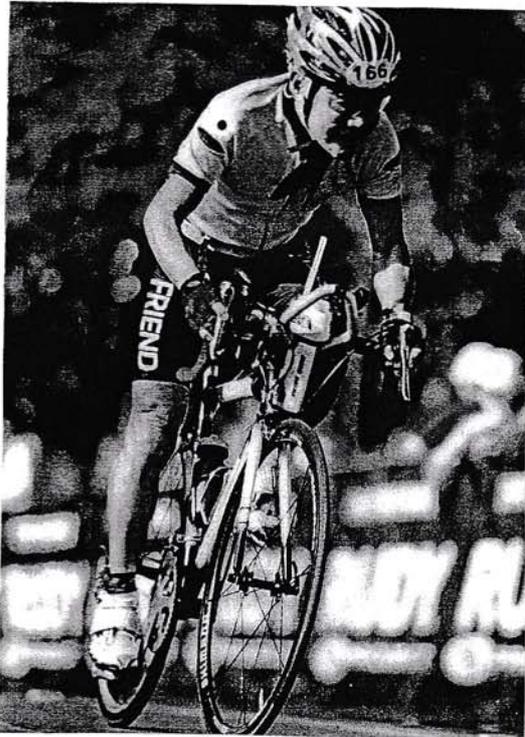
全日本トライアスロンクラブ会報

2014年 1.1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

☆ ハワイ・アイアンマン大会 ☆



北半球でのシーズン納めの大会がハワイ島で10月11日(土)に開催された。参加者は年々増えて2250名になった。しかし日本人の参加者は2009年には2000名の内120名だったが、それを最後に昨年迄の4年間は60名、40名、50名と半数以下になって行った。今年も2250名の内55名になった。

各国のレベルが上がっているのと、日本の近くでの大会が少ないのと、国内大会での出場可能者枠の少なさと、日本のプロ、半プロ選手達のハワイ大会への参加がなく、又、活躍がない事、等々が影響しているものと思われる。

今年の大会はコナウインドが顕著で一般選手達を大いに苦しめた。トップ10のバイクパートは速くなった選手もいたりして、全体のタイムは例年と変わらずのままだった。トップ選手達はコナウインドが強くても、向かい風が終われば追い風になっているみたいで帳尻が取れているみたいですが、一般選手達は『向かい風が終わって追い風になると期待していても、又横風や向かい風になっている様だと感じている』と話しています。

優勝の栄冠は1昨年4位、昨年3位と安定した実力を維持しているセバスチャン(独)が獲得した。ゴールタイムも1昨年から13分、昨年から5分短縮した。風の強さに禍されて日本が世界に誇る老人パワーの千葉の福田弘選手(2012年80才台の新記録を達成)と小島豊選手はバイクの途中棄権とバイクの制限時間オーバーでランに移る事は出来なかった。(小島選手のバイクタイムは12年の7時間21分から今年は9時間01分となり悪戦苦闘した様子が見える)

☆ 佐渡大会 ☆

昨年のスイム中止で3種目が出来ず不完全燃焼の選手達を今年は絶好の気象条件が待っていた。

佐渡大会に参加するには抽選と言う難関が待ち構えている。その狭き門を突破して会員達は佐渡ヶ島へと渡った。天候の良さによりほぼ自己ベスト、ベスト順位になった会員がいる一方、自己管理の不注意からワースト記録、怪我、脱水症状になった会員が出た。初めての体験や脅威を味わった大会になった。その為か今年は会員たちから「自発的」に多くの感想文が送られて来た。

☆ 宮古島大会 ☆

来年の第31回大会は、池間島、来間島に続き一番遠く離れている伊良部島に大橋が完成して、バイクで渡ることが出来る様になった。透明な海を眺めながら、横風を楽しみながら、伊良部大橋を渡る最初の大会に参加してみませんか??

3年連続して落選している貴方、2年連続の貴女も、昨年落選した貴男も、毎年連続している会員達も、是非参加して下さい。

申し込みをしないと合格しませんよ!! 申し込みの〆切は11月末日です。ご幸運を祈ります。

☆ 360分走 ☆

ハワイ大会でシーズンが終わり、11月からは、つくば大会、富士山河口湖大会を始めマラソン大会へと移って行く。

12月14日(日)に多摩川緑地公園(京浜急行・六郷土手駅下車)で360分走が行われます。

1時間に10kmを走るスピードで、60kmを1つの目標として参加してみてください。

フルマラソンの42km以上走った事のない人も、50kmに挑戦してみよう。

☆ 総会・新年会 ☆

第30回通常総会が平成27年1月18日(日)午後5時30分より品川駅前高輪口の品川プリンスホテル、メインタワーに於いて行われます。続いて午後6時30分より新年会を行います。是非、ご参加の程、お待ちしております。

☆ 会員継続のお願い ☆

来年の1月から新年度が始まります「2015.01.1234」の会員の方々は2015年1月迄が有効期間です。ご都合の時に同封の郵便振替用紙、又は、三菱UFJ銀行、みずほ銀行からお願い致します。

尚、新年会にご参加して頂ける会員は参加費を合計して振込をして下さい。

～ 第2回アイアンマン・ジャパン北海道レポート ～

城西支部 小田 邦裕

	予想	結果
S	1:10:00	1:11:51
B	6:55:00	6:54:48
R	4:35:00	4:14:51
T	12:40:00	12:33:35



Bike

昨年雨が降って寒かったのでウェアをどうするか考えていたが、着替えてポケットの補給食をすべて落としタイムロス!! その後も前日の雨でバイクラックまで足元がぬかるんで走りにくい上、バイクも担いでバイクスタートまで行かなければならなかった。8分はかかりすぎた。一番苦手なバイクのスタート。そして、北海道のコースはとにかくタフ。アップダウンしかない感じで、それに加えて今年は風が強く進まない。このコースは足を休める所がほとんどなく、110kmからの登りは緩いけれどとにかく長い。去年はここがすごくきつく感じたけれど、今年は割とすんなり登れた。5月の練習会のおかげかな…!? 東京でこのコースの練習はちょっとムリ。だが、今年は湖畔周りについてもう終わりだと思った残り30kmがきつかった。向風でそれまで散々こいでいたので、まだ踏むのって感じだった。14:15までに帰ってきたかったが、6:54:48で14:30になってしまった。残念。明るい時間にゴールしたいと思っていたので、ギリギリだなと思った。

Run

T2では気持ちをフレッシュにしていきたいので、少し時間はかかるがそれは気にせずシャツと靴下を必ず変えてからスタートすることにしている。T2 4分。ランコースは平坦なので走りやすいはずなのに、バイクで足を残せないのしんどい。昨年12月の360分走に出たのも、このコースを克服するためだった。30分に1回エナジーゼ、エイドではスポーツドリンクと塩タブレットを食べ、ハーフを1:55でいけたので、サブ4を狙えるかなと思っていたら、22～3kmで両足のハムスト、ふくらはぎと順番に攀ってペースダウン。なんとかごまかして走っても強く走るとまた攀って強く走れない。ランの前半暑かったので、塩分が少し足りなかったのか…。ここからがきつかった。早く走れないと体が冷え、またペースが落ちる。このパターンは最悪とわかりつつまたはまってしまい、やっとの思いで走り終えた。4:14:51。無事ゴールでき安堵したが、12:33:35と悔しさの残る結果となった。6月のレースより40分も遅く、まだまだ同じ結果を出せる力がついていないと反省。一度に早くはならないから、昨年より10分早く、順位も少しあがったのでこのレースはよしとして、更に練習をつまななければと思った。

翌日のアワードパーティでは、ATCのみなさんと、寒いのとバイクコースがきつかったという話が出た。記念すべき第一回からの参加と考えると来年もまた挑戦したいが、参加費・旅費が高いのが少しネックだ。今年は二本のロングを完走し、6月には自己ベストも出たので良い結果だったと思う。これもATCの練習会や情報交換のおかげだと思っています。青木さんをはじめATCの皆さんには大変お世話になりました。これからもよろしくお願い致します。

昨年に続き、アイアンマン・ジャパン北海道に出場した。前回は初めてで色々心配もあったが、今年は家族の北海道旅行も兼ねようと木曜日に札幌に宿泊し、金曜日にレンタカーで洞爺湖に入り選手登録・説明会に参加した(ちなみに家族は旭山動物園へ行き、土曜日に洞爺湖へ)。コースの変更はなかったし、雨だったのでバイクの試走は行わず、ホテルでバイクを組んでその日は休養に努めた。ホテルは、昨年オフィシャルツアーで申し込みロケーションとビュッフェスタイルの食事が良かったので、今年出場を決めた時点で同じホテルを個人で手配した。今年ロング二本目。二ヶ月前に五島長崎のレースに出た際の疲労が、その後の夏の暑さもあって抜けず今年の北海道も苦労した。

Swim

水温は21～2℃だが、寒がりの自分でもフルのウエットを着ればちょうど良いくらい。去年は波がないせいか泳ぎやすく自己ベストが出たが、今年は少しコースが変わって1km先のブイまで一気に泳ぐので、前のウエーブの集団でコース取りが上手くできなかった。ヘッドアップしても同じウエーブの人が見当たらず、どれ位のペースなのかわからず泳ぎづらかった。二回目に入ってやっと同じウエーブで自分のペースと同じ位の人を見つけ、その人の後ろを泳いでなんとかいつものペースを取り戻した。タイムを見ると1:11:51。ちょっと遅いかなと思いつつながらT1へ。

★ 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

～ 佐渡トライアスロン完走記 ～

城南支部 馬場 誠

	予想	結果
S	1:30:00	1:25:20
B	6:00:00	6:01:49
R	4:00:00	3:53:54
T	11:30:00	11:21:03



ASTRO MAN 26th

最近出場するトライアスロンはATCカップと佐渡Aだけになっている。昨年の佐渡はスイム中止で、昨年のATCカップはリタイア。そのため昨年は3種目続けたレースが無くて終わってしまった。トライアスリートとして年に1回は、3種目を完走したい。

フェリーで海を渡ると、おけさの音楽が聞こえ、佐渡のニオイがしてきた。今年も夏の終わりの風物詩の佐渡トライアスロンを迎えられたとワクワクしてきた。

レース当日、朝2時半に起きた。ホテルでは早朝からバイキングが用意されていた。ご飯にたっぷりのとろろを掛けて、計3杯食べた。天気は快晴で気温は暑くなり過ぎず、絶好のトライアスロン日和になりそうだ。真夏のレースでは必ず腹巻をする。暑ければ暑いほど給水が多くなり、お腹を冷やしてしまう。すると水分が吸収できず、腹痛で苦しむことになる。佐渡2回目では熱中症と脱水でリタイアしてしまったが、その改善策で効果も大きいと思う。

会場に着き最後の確認をする。特にタイヤの確認は念入りに行った。昨日、バイクで会場に向かう途中にタイヤがパンクした。しばらくチューブ交換をしていなかったのも経年劣化によるものだった。レース当日でなくホントに良かった。

スイム会場に移動し、スタート位置は全体の半分ぐらいに位置取りした。私はスイムが苦手で、(青木さんから叱られそうであるが)大会直前になって慌ててプールに通う。今年のATCカップではスイムを何とか制限時間35分以内に泳ぐことができ、大きな自信になった。佐渡のスイム3.8kmは、タイムは遅くとも最後まで泳げればそれで良しと、気楽な気持ちで挑んだ。スタートの「プーン」が鳴り早速バトルが始まった。私の上に他の選手の腕や身体が押し掛かってくる。想像以上に厳しい。息が苦しくなり焦れば焦るほど、激しいバトルに巻き込まれた。スタート位置を後悔しても、もう遅い。呼吸ができなくなってきた。正確に言うと呼吸はしているが、

酸素が足りない。苦しい。苦しい。スタート5分でリタイアか! 「落ち着け、落ち着け」と自分自身に言い聞かせ必死に泳ぎ、なんとか流れに乗ることができた。その後は調子を取戻し、何とか最後まで泳ぎ切ることができた。

私にとって、バイクは楽しい。平地では前後とも一番重いギアにしてゴリゴリ踏んでいった。佐渡は小さいアップダウンが多いので、助走でスピードを出し、上りで踏んで、勢いだけで上りを乗り切る。軽いギアで素早く回すのが良いということ知っているが、私は実践出来ない。スピードを求めるとギアを重くしてしまう。心拍を見ると160を示しており明らかにオーバーペースだが、潰れることを恐れずに追い込んでいった。今年も大佐渡や両津での応援は熱く、私も「ありがとござまーす」と大声で返した。例年、小佐渡に入ると風が弱くなるが、今年は常に向かい風だった。小木坂を上り終えたところに、パワージェルを16本入れたバイクボトルがちょうどなかった。補給のペースも良く、ハンガーノックを心配せずにレースの展開が出来ている。バイクフィニッシュ前ではランに移った選手とすれ違う。八幡さん、藤原さん、野口さん、山口さんと知った顔が通過する。やはりみんな速い。トータルで500人弱を抜いてバイクフィニッシュした。私にとってバイクが楽しいのは、スイムが遅く、スタートが遅い分、バイクで沢山の選手を抜くことかもしれない。

いよいよ、最後のランが始まった。今年は比較的涼しく走りやすかった。始めはスピードを抑える。ランの強い選手から抜かれていくが焦らない。17.7kmの金井ASを過ぎ、疲労を感じてきた。金井ASをUターンすると元気ある後続選手が迫ってきている。ここからはスピードを保ちペースダウンしないように心掛けた。25.6kmの潟上ASを過ぎたころには、足が痛くなってきた。沿道の応援が嬉しいが、きつくて返答が出来なくなってしまった。きつくなってから頑張るのがロングの醍醐味と自分に言い聞かせつつ、序盤で温存した力を使い、ペースダウンしてきた選手を少しずつ抜いていく。ロング7回目でようやく、ランペースの組立が上手くなったと思う。最後のエイドを過ぎて、ラストスパート。(といっても、スピードはランスタートより遅いが)最後まで完走できた喜びを感じつつフィニッシュ。11時間21分、29位。夏の集大成として、気持ちよく佐渡を堪能できた。

この6年間を振り返ると、初めての佐渡は、完走出来るとても感動した。2回目はリタイアして大きな後悔が残った。3回目は、リベンジに燃えた猛特訓が実り12位になった。このころまでは出場する大会ごとに自己新記録が出て、成長を実感できた。4回目は更に上位を狙ったが、現実には厳しかった。5回目は記録が伸びず、現状維持が精一杯となった。そして今回の6回目。結果は現状維持が精一杯だったが、トレーニングの質と量が共に落ちている現状を考えると、十分な結果だったと思う。

最近4回の佐渡リザルトを見返して、最遅と最速との差を比較してみた。スイムは3分、バイクは10分、ランは10分と振れ幅が少ない。良く言うと安定しているが、悪く言うと進歩がない。何かを変えないと、結果も変わらないと思う。トレーニングが同じで最近ではマンネリ化してきた気がする。きっと変えるべきトレーニングメニューは沢山ある。来年に向けて試行錯誤しながら、新しい事にも挑戦したいと思う。

～ 思い通りにはならなかった佐渡トライアスロン ～

神奈川支部 佐川 泰久

	予想	結果
S	1:15:00	1:09:03
B	6:40:00	6:40:23
R	3:50:00	4:47:44
T	11:45:00	12:37:10



9月7日佐渡国際トライアスロン大会Aタイプに初参戦してきた。ロングディスタンス出場は今年4月の宮古島に次いで2戦目。ATCカップのランでの満足感と先輩方からZ坂と小木坂の厳しさを耳にしていたこともあり、お盆休みは200km前後/日のバイク練習に特化してきた。目標はサブ12及び100位以内でのフィニッシュ。

9月5日(金)佐渡に入り。選手登録と説明会を済ませた。会場内の壁に家族からの応援メッセージが届いており、不転の決意でレースに挑める心境にさせてくれた。その後メーカー出展ブースを物色。トライスーツが安かったので、早速調達した。宿に戻り夕食を済ませて早めの就寝。

翌6日(土)は早朝スイム2kmを済ませてからの朝食。現地入り前の一週間は毎晩終電帰りで全く練習できていなかった。朝スイムだけでは身体が満足できなかった為、Bコース100kmを流すことにした。この偵察のメインは小木坂とその後のアップダウン。峠練習が実っているのか、全く強度は感じられなく、心配を払拭して翌日を迎えることが出来た。

大会当日の7日(日)は2時半に目が覚めた。朝食を済ませて会場入りし、バイク設置と補給類の確認。佐渡はトランジションが同じ箇所の為、セッティングが非常に楽であった。

スイムは時計回りに2周回するコース。前に泳ぐ選手の壁を押し退けるストレスを感じたくなかったので、最前列からのスタートにした。100m程度はバトルがあったと思うが、その後は余計なエネルギーロスをしな

☆☆ スイム1:09 現在70位 ☆☆

トランジションをイメージ通りにを済まし、島一周のバイク190kmがスタート。抜くよりも抜かれる方が多いと感じながらもマイペースをキープした。Z坂頂上付近でATC馬場さんに抜かれ、追い付こうとペダルを回したがその姿は遠のくばかりで自分の力不足を痛感した。それから10km程度で恥骨に痛みを感じた。同じサドルポジションで乗ってられなくなり、尻の位置を調整しながらペダルを回した。後半は向かい風が強くてAV30km以上で走れない。小佐渡の中盤で多摩支部 野口佳子さんを先頭とした女子トップ選手達に吸収された。トイレストップも止めてペダルを回し続けた。小木の手前辺りでやっと痛み止めが効いてきて坂も難無くクリアした。その後のアップダウンも前日の試走のおかげなのか、良いペースで走れてバイクフィニッシュ。

ランスタート!疲労度は感じていたが、5分20秒台/kmのペースで走っていた。最初の折り返しから戻ってくる1位の西内選手から人数を数えていたので自分が100位以内をキープしていることを認識できた。「上げ過ぎかなあ〜。」と思いながら時計を見るとやはり心拍数は160超え。このまま走れるか心配ではあったが順位を落とすわけにはいかなかった。途中のエイドでは暑くなった身体を冷やす為にウェア内にたっぷり氷を入れて走り続けた。この行為が原因なのか、はたまた心拍を上げ過ぎていたことが悪かったのか、この後急激にペースダウン。20km手前で激しい腹痛に襲われ、その後各エイドでは座り込み状態。お腹を両手で押さえながら走った。違う、歩いた。残り8km「腹痛なければ走れるのに...」「腹を冷やしたら腹が痛くなるのは子供でもわかるよ...」と半泣き状態だった。残り3kmの最終エイドを過ぎ、痛みには堪えながら胸を張って走った。自分でも驚く位に脚が動いた。「もっと早くからこうやって走ってれば...」と思い、フィニッシュゲートを超えて自身ロングレース2戦目は終わった。

☆☆ トータル12:37 139位でフィニッシュ ☆☆

宿に帰ると妻からのメールがあった。子供達とインターネットにてゴール映像をLIVEで観ており、自分のゴールシーンの動画が添付してあった。このメールは嬉しかった。宿からの観える打上げ花火に酔いしれながら、この大会にまたエントリーする意思を固めた。

佐渡に向けてバイク練習に付き合ってくれた小田さん、吉田悟さん、有難うございました。そして佐藤誠さん、宿ではお世話になりました。上原さん、三浦さん、藤井さん 来年もご一緒できれば幸いです。



～ 第26回 佐渡トライアスロン A ～

神奈川支部 三浦 猛雄



2014.9.7

	予想	結果
S	1:40:00	1:50:47
B	7:40:00	130 km リタイ
R	6:00:00	
T	15:20:00	DNF

佐渡26回トライアスロンAに参加して、久しぶりにスイム・バイク・ランが行われた大会でしたが残念な事に私は途中リタイア致しました。佐渡の大会は、毎回台風や海が大荒れでスイムが中止のケースが多いのですが、今大会は天候に恵まれた大会となりました。

私はスイム一周めで岩か何かで左足中指の爪の下をえぐってしまい、陸に上がった後驚く程の出血が酷く救護班で処置をしてもらいましたがなかなか止血せず、未だ一周残っているのでテープをグルグル巻いてもらい再度海へ何とかもう一周泳ぎました。しんどい一周となりました。

さて無理やり靴下を履きバイクシューズに足を入れキツイ足で何とかバイクをスタート。痛みを堪えながら118キロ地点エード(水津)で我慢も限界・・・靴を脱いだら血が止まらない状態でした。その時、バイクで転倒して鎖骨が折れ飛び出している人が来て、私はその人に先に処置を譲り、私は10キロ先まで我慢しながら進み、129キロ豊岡エードにて治療。出血のままでのランは無理と無念のリタイアを決断しました。

来年は70歳になりますが、まだまだAで頑張りたいと思います。

～ 佐渡国際トライアスロンAタイプに出場して ～

多摩支部 野口 佳子

	予想	結果
S	1:20:00	1:17:54
B	6:40:00	6:35:00
R	5:00:00	4:52:52
T	13:00:00	12:45:46



胃痛に苦しみ、ほとんど歩いてゴールした昨年の佐渡。

脱水症状で命からがらたどり着いた今年の宮古島。

今回は、結果から言うと、女子4位と自分にとっては最高の出来でした。全てが上手くいった理由を考えてみました。

トライアスロンにトラブルはつきものですが、何かあるたびにパニックになりがちでな私に頂いたアドバイスは「何があってもあわてるな。いつも通り行け」

スイムのバトルでゴーグルが外れ、さらにコンタクトがずれてしまったらしく片目が見えなくなった時にはこのフレーズを何回も頭の中でリフレインして泳ぎきりました。スイムアップして知り合いに鏡を借りて、落ち着いてコンタクトを探し、はめ直してバイクへ。

ロングでは大切な補給。普段は人一倍食いしん坊なのに、レースになると食べ物、さらには飲みものも喉を通らなくなり失速するパターンをなんとかするためには・・・。

食欲がなくなる原因として、体温の上昇と脱水が考えられます。体温が1℃上がっただけで内臓は疲弊してしまうので、とにかく水をかぶること。風を感じるバイクパートでは、体温上昇の自覚が鈍くなるので意識して首筋と太ももに水をかけました。

バイクには予めOS-1という経口補水液をセットしておきました。これは脱水状態の時には甘く感じます。まず、バイクパートで一口飲んだらすでに甘く感じました。意外にも、スイムだけで脱水になってしまうんですね。バイク前半でOS-1を飲み、塩をたくさんまぶした梅おにぎりを補給、後半は塩タブレットで脱水を予防しました。

また、空腹になると胃酸により胃壁が傷つけられ、胃痛を引き起こすので、早い段階から補給も心がけ、今回初めてしっかり補給ができたおかげで女子トップでランへ。

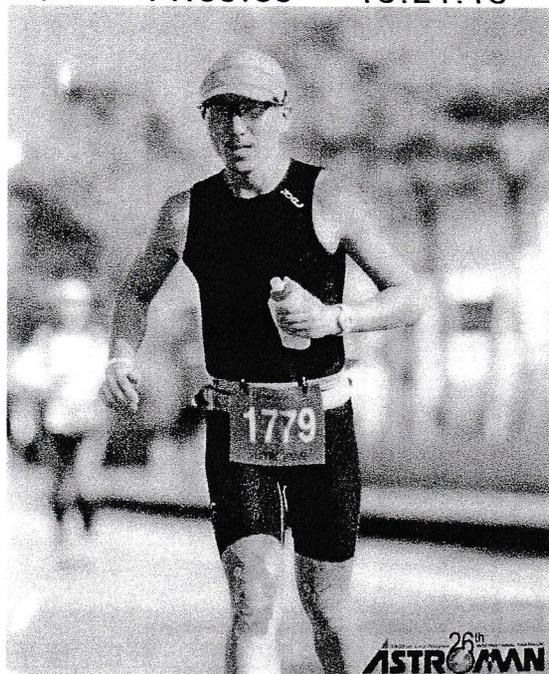
苦手なラン。でもここでのアドバイスは「とにかく楽しめ。せつかくの佐渡、出場できない人もいるんだからここを走れるだけでも幸せじゃん。苦しいのも遅いのも含めて思いっきり全てを楽しめ」でした。応援してくれる沿道の方、すれ違うお友達、佐渡の景色も、そして遅くても走れている事を楽しんで最後まで走ることができました。入賞の二文字がちらっとよぎった時、青木さんから感想文書けって言われるかな～とか、チームメイトが喜んでくれるかな～とか、そんな妄想も楽しく走れた要因かもしれません。

今後も一緒に練習してくれるチームメイト、応援して下さる方々に感謝してトライアスロンを楽しんでいけたら幸せです。またよろしくお願いたします。

～ 佐渡トライアスロン完走文 ～

神奈川支部 藤井 淳

	予想	結果
S	1:25:00	1:25:36
B	7:30:00	8:42:31
R	5:00:00	5:16:06
T	14:55:00	15:24:13



大変！大変！佐渡大会、佐渡トライアスロン順調に行けば14時間30分程度(速くはないが)で完走する予定だったのですが、何と結果15時間24分ギリギリ(制限時間)6分前！やっしまいました！

宮古島トライアスロン、長崎五島バラモンキング順調に完走して、今年の閉めは佐渡トライアスロンと夏のとんでもない暑さの中バイクの練習…ランの練習…とコンディションも上げて！良い感じ。

佐渡遠征の宿、新幹線、レンタカー、ジェットホイルも会員の上原さん、三浦さん、佐藤さん、に助けて頂いて順調に準備もでき、移動当日も穏やかな天気、佐渡大会迄良い天気、今回(雨男2号出場してないので台風も大丈夫)は天気が良さそう、両津迄もスムーズに到着、レンタカーに乗り、まずは、寿司長三郎！この、ラーメン&寿司セットは抜群、それとテレビで見たハマチのカツを頼む！カツはそれなり？佐渡でも限られた店しか出していないらしいが？満腹の状態で北雪酒造へ昨年度も山越え(山越コースは凄い坂登って下って！)をしてお酒をゲット！今年はレベルの上昇した日本酒が登場していてびっくり日本一のお酒と担当の女の子(横浜から就職したらしい)が豪語していました。続いて、選手登録会場へ大会説明会、金曜日に済ませておけば土曜日はゆっくりバイクを作って、試泳、お蕎麦屋さんへお昼を食べに行ける(佐渡は食べる事が楽しみ)選手登録会場でATC会員の方々と久しぶりにお会いする。

宿はスタート会場近くのかね長旅館、バイクをセットするのに大変良い環境です！大会当日のマーキングの後で戻ってゆっくり出来ます！最高！

土曜日、バイクを組み立てようとするば！ガン！ SPEEDセンサーが折れているまずい！まずい！どうしよう接着剤で何とか固定何とか使える、良かった良かった。試泳は真野湾を二週回(一緒の宿の佐川さんは朝方すげー泳いでました、素晴らしい)二週目に通過する岩場の位置を確認して30分程泳ぐ。後、バイクで相川方面に有る蕎麦屋さんへ、11時オープンする(手打ちなので時間が掛かる)ので少し早目に到着する様に出発、天ぷらそば(冷たい)をいただく！美味しい！さあ！明日は大会！

まあまあ、寝たような寝ないような、3時頃起きて、準備準備、テーピングも少ししてしっかり朝ごはんを頂き、マーキング、バイクは、まあ、後で良いか、トイレとか準備してさあ出陣じゃ！ヘッドライトも準備していたけど、宮古島程暗く無くバイクもセット終了(食べる物、飲み物セット終了)ウェットも着て試泳して、海水温も冷たくも無く温かくも無く、クラゲもいない感じ？スタートを待つ、とりあえずバトルはしたく無いので左端からスタート宮古島ではイライラするぐらいバトルをしたので今回は避けたい。

スタート！初めバトルはしょうが無い佐渡はちょっと我慢すれば、ばらけるはず、そのとうり三角の最初のコーナーを越えればスムーズ！たまに割り込んでくる人がいるぐらい、途中、あのアームガードは高井さん(c3fit)発見！良く目立つ！スイム終了、3800^円1時間25分36秒まあまあ

問題点のバイク

相川迄(20k)は順調、水分も補給、カ^スジェルで食事も補給して、Z坂手前ぐらいから、眠さが…何だろ…眠い！チョコレートやら砂糖やら食べて無いよ低血糖症ではないが、どよ〜ん！眠い！何だろ…Z坂で吉田(由紀恵)さんに応援して頂くも眠い！何とか登って下って、大野亀、二の亀！眠い！何だろ…とりあえず、エイドで休憩、ここから全てのエイドで降りては頭を冷やしたり、色々やっても、調子が出ない？何だろ…赤泊のエイド？記憶が無いが多分、トイレに入る、建物の中(クーラーが効いていて快適)では既にソファに女性が毛布にくるまって救護されているソファに少し腰掛けて休憩を取ろう回復するだろう？と思っていたら！ありやありや、寝てしまいました！うわあヤバイヤバイ！ 15分ぐらい寝たような？小木の坂へ向かう、途中、加藤伸子さんに合う！抜かれたです！寝たせいか、ちょっと元気になりました、時間はびっくりする程経ってます、残りの時間は？頭が回っていないから5時間ぐらい有る？から何とかなるさと考えつつ。バイク終了、8時間42分32秒既に10時間以上経ってます。

ランへ、なぜか三浦さんがいる？どうしたの？足の指をスイムの途中切ったらしい、その足でバイク130km迄行ってリタイアした様です、そんな怪我して走る何て、凄い人です(尊敬！)

走っているうちにこれはヤバイぞ、完走出来るのか？10kmの途中で余裕でスイカ等頂き(坂の途中の家で出してくれている、去年もあった！)途中で再度吉田(由紀恵)さんの応援、バナナは要りませんよ。

暗くなって来た、増野さんともすれ違い、どう考えても間に合わないよ、ペースアップ！25kmぐらいから制限時間が(ヒツアップの車やらオフィシャルの方が表れだす)区切られてくるらしい、制限時間が…

エイドごとに設定して有る制限時間をクリアしないと、まずい、2km程ぐらいずつ後ろから追われる感じ、エイドには白黒の服を着たオフィシャルの方と時計の付いた車！やな感じ、エイドクリアごとに2分前・3分前です！と教えて下さいます。とにかく2分3分ぐらい余裕が出る様にエイドをクリアして最後のエイドで5分プラス！後はゴールへ向かうだけ！

佐渡はゴール前、商店街でナンバーを呼ばれてアナウンスされる、やっと着いたよ！
 宿で一緒の方々がお出迎えして頂き、ゴール！！ 15時間24分13秒 ラン5時間16分06秒
 お疲れ様でした！ あの眠たさは？何？何？ 良い経験でございました。

最終日、resultを取りにアミューズメント佐渡へ、最後のお楽しみ、両津の寿司いしはらへ、去年はマツチ(近藤真彦さん)と一緒にりましたが、今年は着てらっしゃらず、その代わり？ノッチさんがいらっしやいました(完走出来て良かったですね♪)美味しい美味しいお寿司とお酒を頂き帰路に着きました。

色々、反省点有りの大会！
 楽しかった！

～ 佐渡Bトライアスロンに出場して ～

城西支部 福岡 喜正

	予想	結果
S	0:40:00	0:36:18
B	4:00:00	4:22:58
R	2:20:00	2:25:39
T	7:00:00	7:24:55

僕は佐渡には4年連続Bで出場しており、今年もBタイプで出場しました。Aではなくて、Bで出るのは早くビールが飲みたいからです。それとBの人達のゴールを横目で見ながら、Aであればバイクからランへ向かう訳でそんな根性は僕には無いと自信を持って言い切れます。こんな訳で毎年Bタイプに出場しています。

いきなりプライベートな話で恐縮ですが、今年は全く久しぶりに8月のお盆休み女房と2泊3日の旅行に出かけました。出掛ける前から体調が悪かったのですが、ホテルに着いた途端に寝込んでしまい食欲も無く、3日間下痢が続きました。現地で医者に行きましたが胃腸炎と言われ女房と旅行等という不慣れな事はしてはいけないなあーと実感しました。この為に佐渡に向けて追い込むべき時期に全く練習が出来ずに大会を向かえる事になりました。

7月も飲み会・出張・会議等が続き、7月・8月と二ヶ月続けて満足に練習出来ませんでした。

因みに7月・8月の練習結果を掲載します。

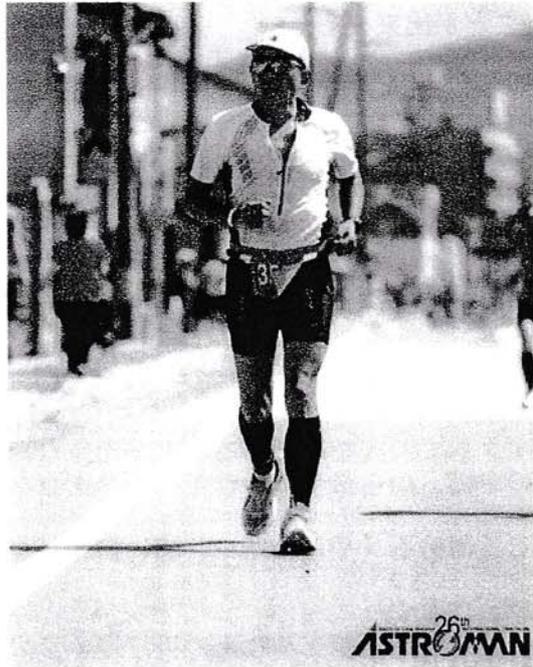
	スイム	バイク	ラン
7月	4.8km	18km	58.5km
8月	6.3km	80km	61.1km

我ながら練習量の少なさには呆れてしまいます。しかしそんな事を言ってもレースの日はどんどん近づいて来ます。

9月に入り、バイクを送り体調を整える為にお酒をセーブしレースに備えました。

前日の9月6日にアストロマンバスで両津港から直接会場へ向かい、受付を済ませ宿へ行きました。宿は毎度お馴染みの浦島で、此処の食事は美味しく会場から近いのが便利です。女将も美人でワンちゃんも可愛くお気に入りの宿です。

バイクをセットしレースNOをヘルメット・バイクに張り当日の持ち物を確認して準備完了です。



2014.9.7

A:S3.8km B190.0km R42.2km BR:S2.0km B105.0km R20.0km

大会当日は絶好のレース日和で波も高くなく、ベストのコンディションでした。スタート直前にジョコビッチを錦織が破ったというニュースも流れ盛り上がりを見せる中レース開始です。スイムは波も潮流も穏やかで気持ちよく泳げ、36分で上がってこられました。毎回スイムは比較的早めになるのでバイクが数多く残っている中で着替えるのは中々優越感に浸れるます。

しかし問題はバイクです。昨年2月SHIVに換えたのですが、ポジションがじっくりこず、なんか違和感が残ったままなのです。背中が凝ったり、股ずれしたり、まあ練習不足だからしょうがないかなーと思いつつ、」今回は4時間も切れずに4時間22分もかかってしまいました。

ランは20キロなので気楽と言えば気楽なのですが、バイクがじっくりこないまま終わったので、さあーランだという気分の高揚も無く、淡々と走りました。走ったと言ってもエイド毎に止まってコーラ・梅干を摂り氷をかじり、ガーミンで距離を確認しながら歩を進めました。しかしランも後半になると面白いものでピッチが上がりキロ5分台で走れる様になり商店街に入ると殆どダッシュ状態で、アナウンスを聞きながらゴールに飛び込みました。

今回は少ない練習量の中、直前で体調を崩した中での完走でしたのでそれなりの満足感は有ります。しかし全力を出し切らずにだまされレースを乗り切ったという消化不良な部分が有るのも事実です。僕は東京オリンピックまでは仕事を続ける予定なので、会社の行事・飲み会・出張等と折り合いを付けながら練習時間を如何に確保しているのが課題と思っています。

2015年は宮古・五島・佐渡の予定です。

★ 各種マラソン大会の感想文大募集中 !!

トライアスロンシーズンが終わり、これからマラソン大会が始まります。

- ① アクアラインを通る大会に参加した人。 ② 初めて参加した大会。 ③ ベストタイムが出た大会。
 ④ ワorst記録になってしまった大会。 ⑤ 初めて歩いてしまった大会。 ⑥ 初めて完全に走ったフルマラソン大会。
 等々、これから経験する大会の感想文を、来年3月迄 募集致します。奮って投稿願います。

【 できれば、写真を同時に用意していただければ幸いです。 】

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

	予想	結果
S	0:45:00	0:45:22
B	4:00:00	3:58:18
R	2:00:00	1:58:51
T	6:45:00	6:42:31

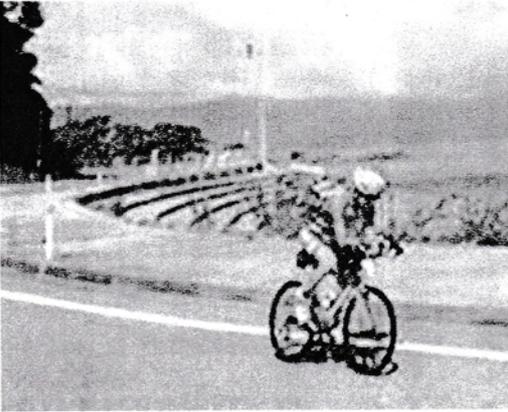
2014年 第26回佐渡国際トライアスロン大会は9月7日、気温22.4度、水温26度、風速3.1m/秒(大会主催者発表午前7時現在)トライアスロン日和ともいふべき快晴のもと、Aタイプ952人、Bタイプ718人、Rタイプ104人これに日本選手権21人、総勢1802人が佐渡真野湾の群青の海に水しぶきを上げてスタートを切り長い一日が始まりました。

この度、ATC事務局長青木ボスからメールが入り「佐渡トライアスロン大会奮戦記？」を寄稿するよう老兵にご指示があり、僭越ながらATC新潟支部会員として筆を執らせていただきました。

私は、この佐渡トライアスロン大会には1993年から参加させていただいております。振り返れば21年間もこんなことやってきたんだなあと、感慨を深くしたところです。

長いことこの生産性のないトライアスロンやってきたお陰で沢山の友達ができて楽しい人生を歩むことが出来ました。

今回は、昨年引き続きBタイプにエントリーしました。佐渡では長いことお世話になっております佐渡市窪田にあります、「RYOKAN浦島」に宿をとりました。この「浦島」は食事や接客サービスが行き届いているためか多くのアスリートに人気があるようです。



レース前日はアルコールを控えて早々と就寝し十分な睡眠を取らなければならないのですが目の前に出された夕食のご馳走を見ますと酒飲みである私などはアルコールの誘惑に簡単に負けてとりあえずビール、日本酒へと移行してしまい真面目なアスリートの矚撃を受けております。

千葉支部のHさんなんか毎年この「浦島」に滞在されて気炎を上げておられますが私同様前夜にハイオクを注入して若いアスリートから「酒を飲みに来ているのか、レースをやりに来ているのかわかんない」なんて冷笑されています。(笑)

Hさんはイージカテゴリー(60歳～64歳)で、私は(65歳～69歳)でカテゴリーが一クラス違うのですがここ数年ライバル意識をむき出しにして戦っております。

Hさんはスイムが早く、バイクも結構な俊速です、私はスイムもバイクもこの人を凌駕することが出来ないのですが、Hさんの場合前日のハイオク注入が過ぎるためか毎年ランの中盤、から後半にかけてペースダウンしてしまいます。

そこを私は優越感に浸りながらマクリをかけます。私が優越感を感じる何倍も「やられたー」感に襲われダメージを受けているものと思います。

今年の真野湾は波が穏やかで選手にとっては泳ぎ易かったのではと思われます。Bタイプバイクは小佐渡一周105km、難所はなんと言っても小木の坂です高低差140mの坂を越えるのですがここでかなりのダメージを受けます。Aタイプ参加選手は大佐渡を周回して160kmの地点から小木の坂に挑むわけですから強靱な体力と精神力が要求されます。ともあれBタイプはこの坂を越えれば残り約30km、我慢のしどころです。

ランは比較的平坦な国中平野を畑野までの10km往復となりますが、今年はことのほか暑くなり、照り返しが強く時々景色が白く見えるほどでした。ラン7km地点の付近で毎年冷えたスイカを出してくれている親切な私設エイドがあるのですが、私のライバルHさんがなんとこんなところでバテて水浴びをしているではありませんか。

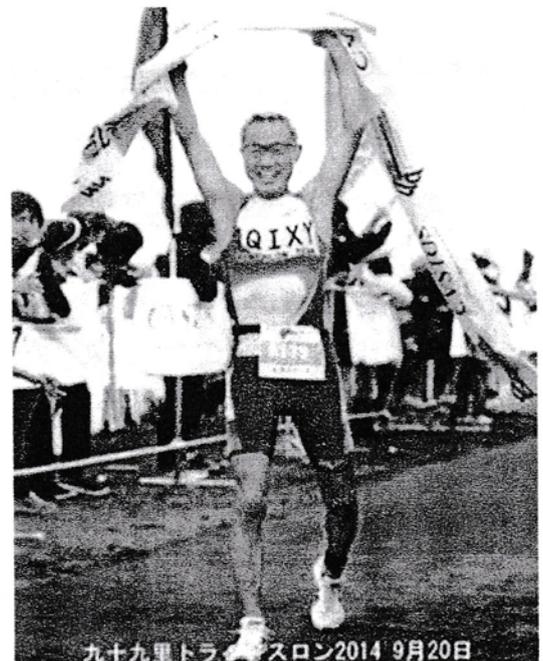
私はそんな戦友に「じゃあゴールで待ってるね」と冷たく意地悪な声をかけて折り返しを目指しました。折り返して間もなく件のHさんは猛然と追いかけて来てすれ違いざま「死刑だ」と指でピストルの形を作り私を撃ち殺そうしましたが、私の強靱な肉体はひるむことなくゴールをひたすら目指しました。

結果的には所要タイム6時間42分31秒、Hさん7時間01分29秒でライバルに勝利しました。

「昨日の敵は今日の友」の譬えとおりにゴール後は美酒で乾杯し互いの健闘をたたえ合ったことは言うまでもありません。

Hさんとは佐渡大会の前の7月20日に「山形温海トライアスロン大会」、と佐渡戦後の9月28日「新潟村上大会」にも互いに参戦し、この2戦とも私はライバルHさんに敗退を期し現在3戦2敗でトータルで負け越しです。敵は密かに勝利の優越感に浸っているものと思います。来年は捲土重来を期すべく、精進

太陽に感謝し、風を友に、海に魅かれ、トライアスロンをこよなく愛し、アスリート仲間との絆をさらに強めて参りたいと思います。いずれかの地でまたお会いしましたら一声掛けていただきとうございます。



九十九里トライアスロン2014 9月20日
佐渡大会2週間後に出走した
「九十九里トライアスロン大会」でのゴール勇姿
【 男子総合1370人中605位、エージ2位 】

～ 佐渡トライアスロン完走記 ～

埼玉支部 箕田 春香

	予想	結果
S	1:37:00	1:30:47
B	8:10:00	8:27:08
R	4:25:00	4:11:31
T	14:12:00	14:09:26

2014年9月7日、第26回 佐渡国際トライアスロン大会 A タイプ 無事に完走しました。結果は14時間09分26秒 総合 403位/959人、女子総合 32位/83人、年代別 2位 (同じカテゴリーの人が女子総合で1位、2位だったので繰り上がり、実質は4位・・・) スイム (3.8km) 1時間30分47秒 (一昨年より10分短縮) バイク (190km) 8時間27分08秒 (昨年より8分短縮・・・実走 8時間03分⇒昨年より27分短縮だが、トランジット長過ぎ・・・) ラン (42.2km) 4時間11分31秒 (昨年より19分短縮) 一昨年、スイムもちゃんと行われたときは15時間15分かかっていたので、今回はかなり良かったと思います。

当日の朝から振り返ります。日曜日は午前2時半に起床、よく眠れず何となく寝不足気味でしたが、シャキッと起きました。3時に朝食を食べて準備ができたなら出発し、宿から10km離れた会場に向かいました。風は穏やか、夜中に雨が降ったようですが、天気は晴れの予報、気温もこの時点で22度でした。4時30分からのボディマキングをしたあと、フィニッシュゲートを眺めながら、自分のゴールシーンをイメージしました。今年は朝スイムに通い、バイクも速い人達と一緒に練習をしてきたし、きっと大丈夫!と不安な気持ちを落ち着かせました。いつものようにランニングで20分くらいアップをしたあと、海に向かいました。海は水温26度とのこと、私にとってはちょうど良い感じです。

<スイム>午前6時、スイムスタート、かなりアウトコースだったのでバトルも少なくすみませんでした。三角形に2周回泳ぐコース、最初のコーナーを曲がると混雑してきました。途中で顔を大きく上げて第2コーナーの黄色の大きなブイを探しました。すると、そこまでのコースロープは岸に向かって湾曲してるように見えました。

多くの選手はコースロープ沿いに泳いでいましたが、これは逆にロスになるのでは?私は決心して、第2コーナーに向かって一直線に泳ぎました。しかしこの直線はとても長く感じました。。無事に第2コーナーを曲がるとまた混雑してきて、今度はずっと両側に人が居る中を泳ぎました。ほどなく1周回目が終わり、この時点で40分くらい・・・我ながらまあまあタイムです。2周回目は人も少なかったので、コースロープに近い場所で泳ぎました。心配していた途中の過呼吸や、腕の疲れも感じず、ずっとマイペースで気持ちよく泳げました。スイム終了したときは1時間30分、お～速くなったと自分でも嬉しくなりました。

トランジットではカステラを食べながら手足や首、肩に日焼け止めクリームを塗り、、背中に補給食などをに入れてバイクスタートしました。ところが、一番肝心の顔に日焼け止めを塗り直すのを忘れたことに気づきました!「あ～、大変! 8時間以上も顔が紫外線にさらされる～!」でももう仕方ありません、そのまま突き進みました。。

<バイク>バイクスタート直後は追い風、遅い私でも平地は時速30kmオーバーで走れました。天気は快晴、湿度も低く、気温も最高気温が26度の予報、爽やかな幕開けでした。走り始めから細かいアップダウンが続きますが、何しろ景色がいいので気持ちよく走れました。補給はいつものように、15分経ったらスペシャル(パワージェル梅味3袋+ポッカレモン+水少々)を一口、30分経ったら固形の補給食を一口、給水は適宜というのを繰り返しました。いつもバイクスタートしてしばらくたつと一人旅ということが多いのですが、今回は前後にずっと他の選手が見える状態・・・ということは少しは速く走れているのかと、ちょっと嬉しかったです。55kmくらいすると、見えてきましたZ坂、、日ごろの峠練習の成果を出すときとばかり、何人かの男子選手を抜いて登れていい気分でした。続いて大野亀、二つ亀と、風光明媚な観光名所を眺めながら結構長く登ります。両津湾側に出ると少し向かい風が変わってきました。

最初は下り基調なのでそれほどしんどくはなかったのですが、住吉AS前後は完全に向かい風で辛かったです。105km地点で制限時間が13:00でしたが、私は11:45くらいでした。向かい風が続いて時速は25～27kmがやっと、そのうち足が重たくなってきました。129km地点、豊岡ASを通過するときは制限時間の約1時間前、よし、まだ大丈夫。。しかしまだ延々と向かい風、疲れて時速21～23kmくらいになることもありました。そして最後の小木ASに到着したときは制限時間の50分くらい前でした。難所と言われる坂を、えっちらおっちらとマイペースで登り、その後のアップダウンも淡々とやり過ごしました。やっと真野湾に出て見慣れた光景になると気持ちも落ち着いてきました。残りの10km、いつもは向かい風なのに今年はやや追い風で助かりました。バイクフィニッシュは制限時間の45分くらい前だったのでしょうか、、バイクの実装時間は8時間3分、前回は8時間30分かかっていたので私としてはよくできました!(でも本音を言うと7時間台を期待してたのですが・・・)

<ラン>ランスタート時、時刻は15時57分でした。ランフィニッシュの制限時間は21時30分なので、5時間30分もある・・・しかし私は佐渡Aタイプに出始めてから(今年で4回目)、順調にランタイムを更新してきたので、昨年の4時間30分を切りたいという目標がありました。しかしバイクがいつもより速かったってことは足を使ってしまうんじゃないか・・・そんな心配をしながら最初はちょっと抑えて走りました。



いつも最初の3.7km先の八幡WSまでがとてもキツイのですが、、今年補給が上手くいったからか、暑すぎなかったからか、軽快に走ることができました。エイドは結構たくさんあり、到着寸前にマイスペシャルか塩タブレットを口にして、ASではオレンジ、レモンをかじり、WSではコーラまたは温かいお茶を飲みました。10km地点、畑野ASでは、ラップ55分、私としてはまだまだ元気がありました。次の17.7km地点、金井ASではまるでゴール地点のような賑やかさで思わず笑みがこぼれます。20km地点での10kmラップは約57分くらい、アップダウンがあった割には落ちていませんでした。

ところでこの辺まで抜かすばかりで誰にも抜かされなかったのに、、今回のランでは全体通してたった一人にだけここで抜かされました。それも女子・・・歳は私より少し若い・・・追いかけようと思いましたが、かなりいいペースで歯が立ちませんでした。そうこうするうち神社があるT字路の先のだらだらとした登りにさしかかりました。キツくなってきましたが、身体は元気だったのでピッチを落とさないようにして走りました。25.6km地点、潟上ASでM野さんに追いついて、ちょっとテンションアップしました。その後は暗かったので30km地点がよく分からず、自分のランラップが分かりませんでした。おそらくペースはそれほど落ちていないような気がしたので、エイドでもあまり休まないようにしました。名物の灯籠が見えてくる頃には、T中さん、最後のWSでY田さんに追いついてますます元気になり、商店街を目指してラストスパートしました。商店街に入るとあと1km、入口では私の名前を放送してくれて沿道からは暖かい声援が迎えてくれます。いつもながらここを走るときは人生で最高の幸せを感じます。そしてとびっきりの笑顔でゴール！！時計をみたら、20時9分(14時間9分)、ランの正式タイム 4時間11分31秒(平均^{*}。5分56秒)は出来過ぎでした。今年も無事に完走できて本当にホッとしました。

これで私の夏が終わり、ちょっと気が抜けましたが、、お世話になった大会スタッフやボランティアの皆さん、島民の皆さん、そして一緒に練習してきた仲間たちや、応援してくれた職場の同僚や友人たち、家族、、今でも周りの皆さんには本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

2014 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ 【追加】

出場者数：718名 完走者数：702名 完走率：97.8% 2014年9月7日

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 順位	女子 順位
688	上原 一郎	605	69	9:41:13	0:59:48	5:21:51	3:19:34	65-69男子	24	

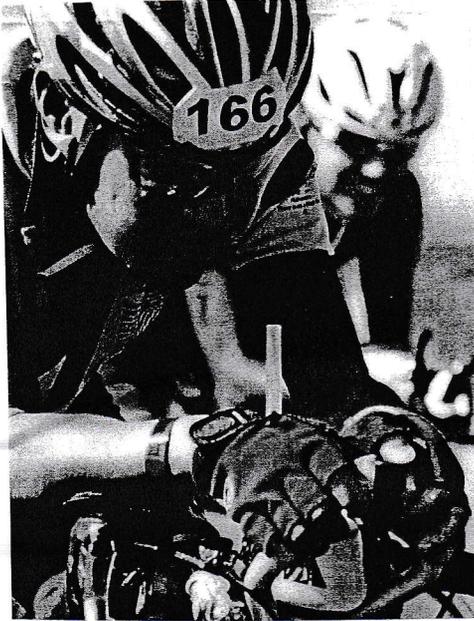
2014 Ironman World Championship

Kona, Hawaii · October 11th, 2014

Rank	Finish	Name	Age	Cnt.	Swim	Bike	Run
【男子トップ10】							
1	8:14:18	Kienle, Sebastian		DEU	0:54:38	4:20:46	2:54:36
2	8:19:23	Hoffman, Ben		USA	0:51:20	4:32:20	2:51:25
3	8:20:32	Frodeno, Jan		DEU	0:50:56	4:37:19	2:47:46
4	8:21:38	Potts, Andy		USA	0:50:56	4:36:56	2:48:18
5	8:22:19	Viennot, Cyril		FRA	0:54:32	4:31:18	2:51:55
6	8:22:29	Frommhold, Nils		DEU	0:51:14	4:34:11	2:52:45
7	8:23:26	Van Berkel, Tim		AUS	0:51:21	4:36:45	2:50:53
8	8:24:11	Van Lierde, Frederik		BEL	0:51:03	4:32:17	2:56:21
9	8:28:28	Aernouts, Bart		BEL	0:55:43	4:37:47	2:50:12
10	8:30:15	Guillaume, Romain		FRA	0:51:08	4:34:23	2:59:58
【女子トップ5】							
33	9:00:55	Carfrae, Mirinda	1	AUS	1:00:14	5:05:48	2:50:26
34	9:02:57	Ryf, Daniela	2	CHE	0:56:55	4:54:33	3:07:00
37	9:04:23	Joyce, Rachel	3	GBR	0:56:47	4:56:49	3:06:27
49	9:10:19	Swallow, Jodie	4	GBR	0:54:28	5:02:46	3:08:45
57	9:12:43	Steffen, Caroline	5	CHE	0:56:53	5:02:03	3:08:43
【ATCメンバー&関連者】							
456	10:06:22	白戸 太朗	42	JPN	1:01:46	5:21:27	3:35:18
DNF		小島 豊	79	237	1:35:29	9:01:43	R 引退
DNF		稲田 弘	83	千葉	1:45:41	140km 引退	

～ “14年アイアンマン・ワールドチャンピオン大会参戦記” ～ (力量不足、そして注意力の欠如に泣かされました)

城西支部 小島 豊



昨年の落車事故によるDNFという汚名を返上したいという思いを込め、トップは無理でも食いついていけるようなレースを、そして出来れば昨年の覇者で12月の西豪州で33秒差まで追いつけたウェバー氏(米)にはリベンジしたいという欲を持ってコナ入りしたつもりであったが……。結果は「バイクパートでのタイムオーバー」という落車によるリタイアよりも屈辱的な結果となり、二年連続して表彰台はおろか完走メダルもシャツも貰えず、本当に「サミシー」気持ちで帰ってきました。その顛末は……

出場者リストによると参加者数は2,246名、日本からは男子46名、女子9名の計55名が参加、競技規則が変わり「男子プロが06時25分にスタート、女子プロは06時30分、男子エージは06時50分、女子エージは07時00分というウェーブスタート方式」になり、各々のスタート時間からスイムの時間制限は「2時間20分」、バイクは「10時間30分」、ランは「17時間」ということで、これまでのプロ(男女)が06時45分に、エージ(男女)は07時00分に一斉スタートの時よりもスタート直後のバトルはかなり緩和されたように感じられた。

私としては前半かなり気持ちよく泳げたものの、折り返し後は風波が出てきて若干泳ぎづらさを感じ、1時間36分と75/79区分ではなんとか3位でスイムアップ。

バイクに移ってからは順調な滑り出しのように思えたものの、40キロを過ぎた頃から例年のような横風ではなく正面からの風が強まり、60キロ過ぎのT字路までにもかなりの苦闘を強いられ、その後HAWIの折り返し点(約96キロ)迄の長い長い登り坂でも真正面からの強風を受け、例年では何とか16km/h程度で登れたのに、メーターを見ると8km/h程度のことが多く遅々として進まず、遂にプロや力量のある選手達はHAWIで折り返し後この風を追い風として矢のような速さで下ってくるのを横目で見ながら、一刻も早く折り返し点に到着したいと思うことしきり。(しかし、追い風にあおられた選手が柵を超えて転落、救急車が来ているのを見て昨年の事故を思い出し、慎重に行こうという気が強くなってきた)

しかし、HAWIに着く頃には例年の如く陸風/海風の交替により追い風も弱まり安心して走れるもののスピードは上がらず、更にT字路からコナの町に向かう頃には弱い者(遅い者)いじめの海風(向かい風)になり、またまた苦闘の連続。そして唯一バイクコースとランコースがクロスするエナジーラボの入口(ここからゴールまで約10キロ)まで来てやっと元気が出てきてペダルを踏む足にも力が戻ってきた。

残り2キロ頃からランに備えてギヤーを軽くし、ゴール直前の下車ポイントで降りセンサーを交わした所でボランティアにバイクを渡し「さあこれから勝負だ、頑張るぞ」とばかり着替えテントに向かって走り出そうとした途端に「STOP」の声がかかり「何故?」と問いかける間もなく「6 minutes time over」との宣告を受け、初めて男子エージグループのバイクの制限時間が17時20分であることに気付いた。スイムが1時間36分、そしてバイクが何と9時間01分もかかってしまい、合計10時間36分、正に6分のタイムオーバーである。17時間という全体としての時間制限迄にはまだ6時間24分も残されており、十分に42.2キロを走り切る自信はあったものの、そんな勝手な思いが通用する筈もなく、これで一卷の終わりとなってしまった。8月のATC-cupの30キロランで大巾なタイムオーバーをしてしまったことから、その後インターバル練習を採り入れて猛練習、それなりに自信を取り戻したつもりであったがそんな努力も水の泡となり、泣くに泣けない気持ちで茫然自失。

原因はどこにあったのか、今回で12回目の出場であるが、こんなに厳しい風は初めてである。しかし、風は私にだけ吹いていた訳ではない。要するに第一の原因は「力量不足」ということになる。確かに、介護等級5になってしまった家内の介護の関係から実車練習が困難となり固定台での練習に限られてきてはいるが、そんなことは理由にならない。時間の使い方をもっと工夫すれば何とかかなる筈である。

第二の原因は「注意力の欠如」である。競技相手のゼッケン番号はいつもと同様左腕にマジックで記していたが、問題の制限時間については全体として17時間ということは百も承知であるが、スイムとかバイクといった個々の種目のことは余り気にしていなかった。「俺は大丈夫、タイムオーバーなどしない」といった慢心があったのだろうか。「慢心」とまでいかなくとも今回のような強風、或いは予期せぬパンク等どんな事態が起きるか判らない以上、種目毎の制限時間位ももっとしっかり頭に叩き込んでおく必要がある筈。今回も「17:20」というバイクの制限時間をしっかり記憶していれば、T字路からゴール迄の内50キロの間で6分という時間を短縮することは不可能ではなかった筈である。このように考えてくると、他人に勝つことばかりを考え、己に克つという一番大切なことを忘れてしまっていたとも思われる。今後何年レースを続けられるか判らないが今回のレースに対する反省は肝に銘じておく必要ありと痛感している。

私も来年は80才、エイジグループで一番若い年齢になり「夢再び」のチャンスの年となる。しかし、それにはまずハワイへの出場権を得なければならない。勿論、例年のように西豪州の予選会にはエントリーしているが、12月のレースでは未だ79才でありTopを取れなければ出場権を得られない。その場合には年を越してからどこぞの予選会で権利を得るしかないが初めてのコースで簡単に優勝出来る程アイアンマンレースは甘くない筈。四連覇で狙った一昨年は脱水症で3位に転落、昨年は落車でリタイア、そして今年はバイクでタイムオーバー、残念ながら加齢による体力の衰えは間違いなく忍び寄ってきている。

これからはこの避けて通れぬ現実をしっかりと見詰め直し、若かれし頃の「練習さえすれば」という安易な考えを捨て、加齢に対応した練習方法を模索していかなければ私の夢である「いずれは最高年齢完走記録に挑戦」の実現は絵に書いた餅となってしまいうに違いない。

そんなことを考えながらも、一方では「まあいいや、とにかく西豪州ではこれまで通り死に物狂いで頑張ってください。今後のことはその後で考えればいいや」と相変わらずの「何とかなるだろう。とにかくやってみよう」といった私特有の気持ちが頭をもたげてきて、相変わらず毎日チミチミと練習しております。乞うご期待！！

(26-10-31記)

(追)

①80才以上の部では男子4名。エイジ記録保持者の稲田さん(83才)の他、84才のBob Scott氏、他2名。そして女子の部でもやはり84才のMadonna Buderさんが出場。Scott氏は私と異なりバイクはクリヤシランに入ってDNF。残念ながらほかの方もDNF。

②75/79の部は男子9名(内、日本人は北海道の富田氏と私)が出場、完走者は3名

- 1位 Brian氏 (NZL) 15-32-15
- 2位 Waltzr氏 (DEU) 15-35-28
- 3位 Brunner氏 (AUS) 15-56-38

③70/74の部は男子28名(内、日本人3名)で18名が完走。

トップはカナダのKostic Milos氏で何と13-09-18。日本の小川氏が9位で完走。

④残念ながら老若男女55名の日本人選手からの入賞はなかった。

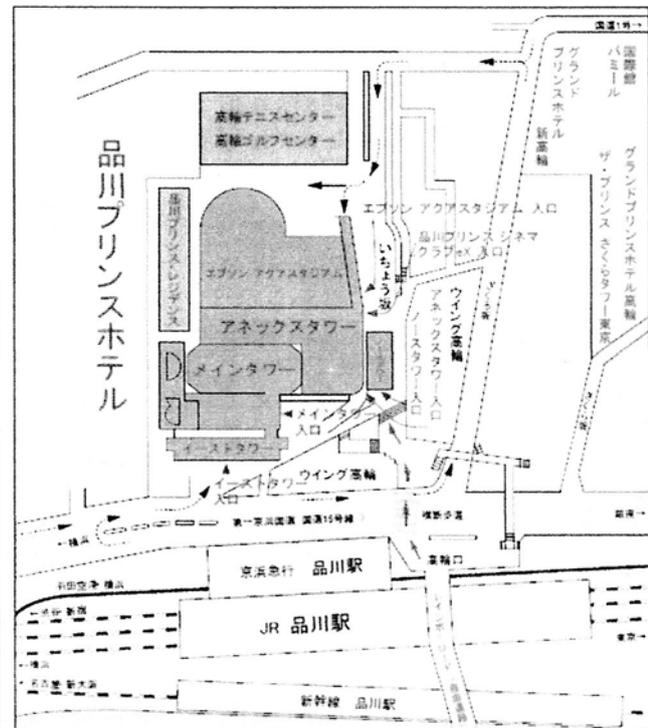
以上

第30回	
平成26年度 通常総会	
日時	平成27年 1月18日(日) 午後5時30分
場所	品川プリンスホテル メインタワー 12階 シルバーの間 (新年会 18:30~20:30)

総会議事	
第1号議案	平成26年度活動報告承認の件
第2号議案	平成26年度会計報告承認の件
第3号議案	役員改選 (理事、監事任期満了に付き改選の件)
第4号議案	平成27年度活動計画案決定の件
第5号議案	平成27年度収支予算案決定の件
第6号議案	平成27年度借入金額最高限度額決定の件
第7号議案	平成27年度役員無報酬決定の件
会員の皆様へ	来期の理事を募集しています。 会の活動のお手伝いをお願い致します。

新年会	
参加費	男性 : 8,500円 女性 : 7,500円
着席のバイキング料理	

『交通の御案内』



【合同練習会】

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 16:30~18:30 忘年会(要予約)	会費 女性 : 3,000円 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 500mアップ、自50×2、背50×2、平50×2、バ750×2、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 ~	中級 : 4,000m 上級 : 5,000m

☆ スイム強化練習会 ☆

1月11日(日)、又2月8日(日)の両日とも、千駄ヶ谷の東京都体育館プールで行います。普段スポーツクラブの25mの短水路ではなく、50mの長水路プールで練習してみよう。苦手種目を認識して、克服して、水泳技術を磨いて、水の抵抗の無い美しいフォームで泳ごう。長老の小島豊選手がハワイで4km泳ぎます。若い君達は練習では5km、6kmのインターバル練習をしよう。