



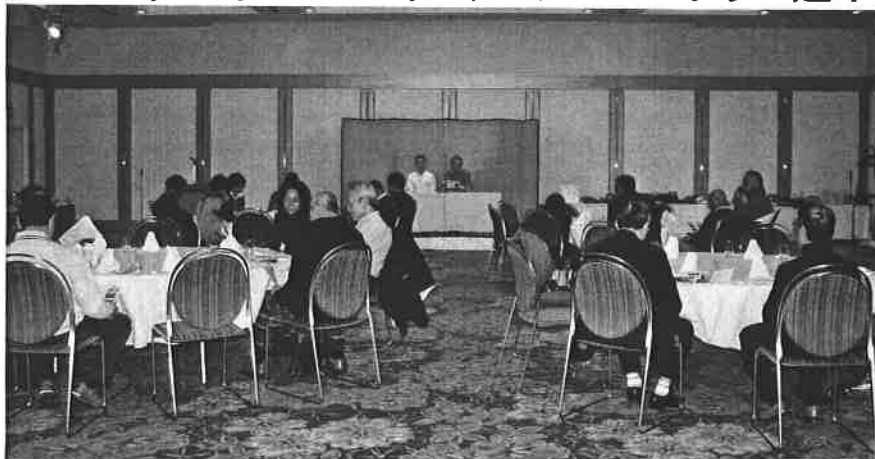
全日本トライアスロンクラブ会報

2015年 1・3月合併号

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30回 全日本トライアスロンクラブ通常総会 ★



平成27年1月18日(日)午後5時30分より、品川駅前、品川プリンスホテル、メインタワー15階「トパーズの間」に於いて第30回通常総会が開催された。

当クラブの昨年1年間の活動報告と会計報告とそれに伴う会計監査が、第1号議案、第2号議案として報告され承認された。

続いて役員任期満了に付き改選の第3号議案が提案されて可決承認された。第3号議案で承認された役員の内、総会内で第1回理事会が開かれ、会長、副会長、監事の役員理事が発表されて、総会で正式に承認された。続いて今年の活動計画案と予算の裏付けの収支予算案の第4号・第5号議案が上程されて承認された。

又、借入金ほしない事の第6号議案、役員は無報酬とするとの第7号議案が議場に説明されて、承認可決された。以上の第1号から第7号議案が議場に於いて承認された。(3頁の議事録参照)

★ 平成27年度新年会 ★

総会に引き続き新年会が行われた。今年も女性陣の司会により開会した。会長の「今年も元気で仲良く、笑顔で怪我なく競い合いましょ」との挨拶があり、乾杯をして会食へと移っていった。オードブル、サラダに続き、温かく湯気があがっている大きな銀の皿に乗った料理達が続々と現れて来た。それを待ち構えていた参加者達は列を作り、自分達のお皿に移してテーブルへと持ち帰った。飲み物はワイン、ビール、清酒、ウーロン茶、ジュース、等々のフリードリンクで殆どのアルコール大好き軍団と、飲めない少数派達も満足する組み合わせになっていた。

ワイワイ、ガヤガヤ雑談をしながら30分程でお腹も一段落して、ナイフ・フォークの動きも少なくなり始めた頃に、恒例のビンゴゲーム大会へと移って行った。メイン大会の完走援助費賞、合宿参加援助費賞、クラブ主催大会招待賞、フルマラソン4時間内完走賞と5時間内完走賞の17の援助賞を始めスイムパンツや今年は秋から春迄のトレーニング用の長袖・長パンツウェアが多く出品された。又、大会には遠ざかっている会員達の為にも家庭用台所用品や、パジャマ、Yシャツ、普段着用のトレーナーやコーヒー、パン、そば、うどんと多種に渡っていた。

20分ほどでビンゴが完成した会員達が現れ始めて、机に並んでいた150点強の商品が参加者に配られていった。ビンゴゲームが終わり、参加者の中から昨年の大会参加の話や今年の抱負のスピーチがあり、集合写真を撮りお開きとなった。

★ デュアスロン大会 ★

4月4日(土)にデュアスロン大会があります。選手募集中です。又、選手で参加しない会員の方々は、大会の安全の為にボランティアで参加して頂けます様お願い致します。

【 申込先 ⇒ Mail : info@atc-triathlon.com

留守電/FAX : 03-5709-5599 】

★ 会員継続のお願い ★

「2015-01」「2015-02」「2015-03」の会員は今年の1月、2月、3月が有効期限です。継続をお願いします。(郵便振替、銀行振込で)

★ 360分走 ★

12月14日(日)第20回目の360分走が六郷の多摩川緑地公園で行われた。20回の記念大会も雨が降らず、20年連続で『晴れ』というクラブの練習会では唯一の大会である。

冬の初めの時期なので雨が降れば寒さによって走れなくなり、温泉入浴と会食と飲み会になってしまう。しかし幸いな事に今年も晴れて平年より気温も高くなり、穏やかな天候になった。

20回目で初参加者が4名あり、360分で60kmを目標に選手達は朝9時30分に走り出した。2.5kmの周回コースを4周回の10kmで自分でタイムを一覧表に記入して、逆回りに又10kmを目指して走り出す。エイドステーションのサンドウィッチ、おにぎりが選手達のお腹に移って行った。今年は4名が60km以上を記録した。

近くの六郷温泉で冷えた体を温めて隣の中華店でお腹の中から温めて空腹を満たして行った。ほろ酔とお腹が満たされた参加者達は三々五々家路へと向かって行った。

第21回目も「晴れ」であります様に!!



新年会風景.



今年も笑顔で元氣で!!

【 第 3 0 回 通常総会議事録 】

1. 総会の種類 第 3 0 回通常総会
2. 招集通知日 平成26年 11月15日
3. 開催日時 平成27年 1月18日(日)午後5時30分
4. 開催場所 東京都港区高輪4丁目10番30号
品川プリンスホテル
メインタワー 15階『トパーズの間』
5. 会員総数 1 2 3 名 (過半数 6 2 名)
6. 出席者数 9 3 名
本人出席 2 8 名
委任状出席 6 5 名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者青木幸雄氏が開会を宣し、続いて、会長の中林政代氏が挨拶した。

本日の通常総会は定足数を満たしているため、有効に成立する旨の出席状況報告を司会者が告げた。

続いて、議長の選任を諮ったところ、司会者一任との声があり、他の異議がないので司会者は、田中利尚氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって田中利尚氏を議長に選任した。

8. 議事の経過の要領及び議案別の議決の結果

第 1 号議案・・・平成 2 6 年度活動報告承認の件

議長は、始めに平成 2 6 年度活動報告を直修司氏に求めた。指名を受けた直修司氏は、別紙の活動報告書を抜粋朗読し、合同練習会、会員の参加大会の成績、クラブ主催の大会報告、会報の発行、名簿の発行、傷害保険、合宿、理事会の報告をした。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第 2 号議案・・・平成 2 6 年度会計報告承認の件

議長は、平成 2 6 年度会計報告を吉田幸代氏に求めた。吉田幸代氏は当期の総収入額 1,154,641円。総支出額 1,215,002円で、前期の繰越金 607,780円と合わせて次期の繰越金は 547,419円となり、その内訳は、ゆうちょ銀行品川店に銀行預金として 547,419円であること。

続いて、収入の部の主な科目の予算と実績を朗読しながら説明し、支出の部も主な科目の予算と実績を朗読し、多少の増減はあるものの概ね予算どおりの決算であると説明した。他の科目も予算どおりの実績であると報告した。

議長は、第 2 号議案説明の後、監査報告を監事にお願した。監事の樫野薫彦氏が会計帳簿、領収書綴りは適正に処理されている旨の『監査の方法の概要』と『監査結果の意見』を発表した。

議長は、第 2 号議案の承認を諮ったところ、満場異議なく可決決定した。

(尚、決算書類作成に際し、大滝幸子税理士より御指導いただきました。)

第 3 号議案・・・理事・監事任期満了に付き改選の件

議長は桐山博明氏を指名し、桐山氏は役員選挙については、規約第 8 条 1 項～5 項に記載されている内の第 3 項と第 4 項により、指名推薦の方法をとりたい旨を諮り、承認された後に選考委員長として岡伸夫氏を指名した。

指名を受けた岡伸夫氏は昨年 1 0 月の理事会に於いて依頼し、1 2 月の理事会に於いて各支部からの人数別割当制により選出された、別紙の理事 1 9 名、監事 2 名を朗読し、当選人としたい旨を説明した。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく可決決定された。

続いて、総会を一時中断して第 1 回理事会を開催して先程選出された理事のうちから会長 1 名、副会長 3 名、監事 2 名の役付理事を選出した。

会長 中林政代
第 1 副会長 青木幸雄
第 2 副会長 鈴木直司
第 3 副会長 箕田春香
監事 樫野薫彦、大滝幸子

第 4 号議案・・・平成 2 7 年度 活動計画案決定の件

議長は、平成 2 7 年度の活動計画案を箕田春香氏に説明を求めた。箕田春香氏は別紙の活動計画案を朗読し、その中で今年も合同練習会を 8 支部で交替で担当して、主催する方法を取り入れること。

会報の発行は年間 5 回の範囲で行う事。会員名簿は 1 年 1 回発行する。

理事会は偶数月の第一木曜日の年 6 回、担当支部別に行う事。傷害保険を継続する事。大会の開催、合宿や支部の援助等。他は例年通りに別紙の計画案を実施したい旨を説明した。

朗読説明後、議長はその承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第 5 号議案・・・平成 2 7 年度収支予算案決定の件

議長は、平成 2 7 年度の収支予算案を熊谷勝登志氏に説明を求めた。

熊谷勝登志氏は、総会資料の収支予算案を科目別に昨年度の実績と照合しながら説明した。

説明の後に議長は承認を議場に諮ったところ、満場一致で可決承認された。

第 6 号議案・・・平成 2 7 年度借入金額の最高限度額決定の件

第 7 号議案・・・平成 2 7 年度役員報酬の決定の件

議長は、第 6 号、第 7 号議案を一括上程して、その説明を佐川泰久氏に求めた。

佐川泰久氏は、別紙の原案どおり、今年度も昨年度同様、借入金は 0 円とする。又、役員は無報酬とする、と説明した。議長は議場に諮ったところ満場一致で承認された。

以上をもって、第 3 0 回通常総会の議案全部の審議を終了したので、議長は退任の挨拶を行い、降壇した。

鈴木直司氏が閉会の挨拶をして散会し、新年懇親会へ移った。

平成 2 7 年 1 月 1 8 日

全日本トライアスロンクラブ第 3 0 回通常総会

『この議事録は原本の写しに相違ありません』

議長 田中 利尚

他出席理事 1 7 名

～ 『ウルトラトレイル・ド・モンブラン:UTMB』を走りました ～

埼玉支部 福山 真弘

昨年8月に『UTMB』を走ったご報告をします。UTMBは欧州最高峰の「モンブラン:4810m」の周囲168キロ・累積標高差9600m(登りだけ足した数値)を、制限時間46時間で走るトレイルラン・レースです。

8/29(金)午後5:30[フランス・シャモニー]をスタートし、イタリア・スイスを通り、8/31(日)午後3:30迄にシャモニーへ戻ります。私の結果は42時間51分52秒・1005位(1577人完走/2436人出走)完走率64.8%でした。

UTMBのコースは「ツール・ド・モンブラン」という6～7日かけて山小屋に泊まりつつ、10個の山々を山岳ガイドと共に歩く168キロのコースを46時間で走ります。地元の人達はそれがどれほど過酷か知っており、完走させるために最大限の援助をするのだそうです。

さてUTMBは、時速4kmで走れば42時間で完走できる計算ですが、前半「シャピュー(イタリア):50.0k」迄の関門設定が厳しく、それを知る選手達はスタート直後に飛ばします。



私の「完走条件①」は『ラ・バルム:39.3k迄にどれだけ余裕を作れるか』そのためにはエイドの滞在時間を極力減らす事。16あるエイドの12箇所が関門ですが、通常と異なる点は「入った時間」ではなく「出た時間」だということ。過去のエピソードでは、外人女子選手が関門4分前にエイドに到着。寛いでいたら係員が来て、いきなり手首の「選手を証明するリストバンド」を切って「貴女のレースは終了した」と告げ、女子選手は大泣きだった。

スタート15分前から雨が降り始め、スタート時は本降り。雨の中「レ・ズーシュ村:8.0k地点」を58分で通過。予定より1時間の貯金を作れました。

「完走条件②」は『常に快適なウェアである事』。UTMBは8月でも吹雪で中止になります。寒さは外気温ではなく「運動量」によります。3°Cでも走る・歩く・止まるで異なり、命に関わります。また暑さによる発汗を放置すると12時間後は脱水でリタイアです。予防のためには、アームやレッグ・ウォーマーの上げ下げ。ウインドブレーカーや手袋の着脱を行い、常に暑さ寒さを我慢しないようにします。

「完走条件③」は『とにかく食べ続ける事』。最も多いリタイアの理由は「食べられなかった」です。「身体が食べ物を受け付けなくなる・嘔吐する」等によるエネルギー切れでトップ選手でもリタイアします。私は日本から、アルファ米・真空パックの饅頭・MSM・プロポリス・ミドリムシ等を持参。アミノバイタルの袋に入れ分けて24本装備しました。疲労すると水や食料摂取が面倒になります。「行動予定表(標高・距離・関門時間・通過予定時間等)」にいつ何を食べるかを書込みビニール袋に入れて、チェックしながら実行します。

「レ・ズーシュ村:8.0k地点」を過ぎてすぐに日が落ちヘッドライト点灯。夜の雨、グチャグチャの泥の路面に手こずります。「ラ・バルム:39.3k地点」を午前0:44に通過(関門1時30分)、45分の貯金で一安心。一つ目の高山「セイニュ峠(標高2516m):60.2k地点」山頂で雨上がりの夜明け。「コンバル湿原:64.1k地点」では青空と左右に美しい山並みの幻想的な風景。左側に氷河を抱くモンブラン。雄大な地球の自然に心震えました。

二日目の午前、絵画のような山小屋を通過して「クールマイヨール:77k地点」。ここで、着替え一式・替えシューズ・予備食料・予備のライトと電池が入っているドロップバックを受け取ります。必要な物を装備してスタート。エイドの外の駐車場で仮眠を取ります。私の考えは、仮眠は暖かい昼間に安全で静かな屋外です。

「午前11時11分」時間を確認して、眠くないまま目を閉じると、ストーンと眠りに落ちました。ジリジリ暑くて目を覚ますと11時30分。わずか19分の眠りですが目はパッチリ・頭はスッキリ。

最高点の「フェレ峠(標高2537m):99.0k地点」を目指します。そして強風のフェレ峠山頂から、私が最も恐れる20キロ続く下りが始まります。「100キロ走った後の20キロの下り衝撃で、脚がどうなるのか?」…でも問題ありませんでした。

二度目の夜、スイスの「シャンペ湖:122.4k地点」を通過。残りは46キロ、山は三つ。貯金は2時間20分で安心。ほぼ完走を確信すると「ケガをしない」が最重要課題です。ところが夜11過ぎ「ジレット山:134.0k地点」通過後の下り、左脳が眠っている。山を駆け下りているのに左脳の感覚がない!こんな感覚は初めてです。

「突然の路面の変化に対応できない」と右脳は恐怖を感じます。なんとか無事に着いた「トリエン:138.9k地点」。深夜1時過ぎ、エイドの外の教会の階段で仮眠を取ります。目を閉じるとストーンと眠りに落ちました。寒さでブルブル震えて目が覚めると11分経過。これで十分、左脳はしっかり目覚めました。残りは山二つ。「カトーニュ山:143.9k地点」を下る途中で夜明けです。

最後の山「ラ・テッド・オー・ヴァン:156.9k地点」の頂上。最大の楽しみだった「グランド・ジョラス」(モンブランに匹敵する美しい山)を見る予定が曇ってダメでした。下ればよいよシャモニーです。下り途中で出会った、犬を連れて紳士から「君達を尊敬する」と言われ、少し感動。そしてシャモニーの街に入ると大勢の観衆から声を掛けられます。「もう終わっちゃうんだ…」。人々からの「ブラボー!コングラッチュレーション!」で最高のスター気分です。ホテルでクツ下を脱ぐと足指に13個のマメができていました。



さてUTMBに出るためには「3レースで8ポイント取得」という参加資格が必要です。ポイントは、協会が定めた世界中の指定トレイル・レースの距離によります(ロードは不可)。「約160K超:4P」「約100~160K:3P」「約70~100K:2P」「約30~70K:1P」を組み合わせ「3レースで8P」取ったら登録して申込み、抽選を待ちます。一回目で抽選権:1回。落選翌年の二度目で抽選権:2回。連続落選三度目で優先的に出られます。

現在、多くのトライアスリートがトレランに参加しています。バイクの脚が山登りに有利だからです。皆さんも、参加すると良い結果が出せると思います。是非一緒に楽しみましょう。(完)

~ 2014/Nov./2 アイアンマン70.3台湾 完走記 ~

城北支部 池川 恵子

	予想	結果	カテゴリ(16人)
S	0:39:30	0:45:46	5位
B	4:00:00	3:25:39	11位
R	3:30:00	3:39:22	16位
T	8:20:00	8:05:12	16位

3月アイアンマンNZは30回記念大会、完走すればハワイのチケットが抽選で5名に当たる、こんなチャンスはないので頑張ろう!なのに腹痛の為バイクでリタイヤ。チャンチャン・・・

昨年11月に両膝を痛めててNZも痛み止めを注入しての参加でした。

まずはハーフを完走しなきゃ先が見えないので台湾をエントリー。4月からは今出来る練習をと、スイム練習をやりました。100×50、2分サークルの練習会に参加。9月やっと両膝の痛みもなくなり一安心、練習は2ヶ月。さっどうなる!

台湾到着。暑い!バスにて4時間半の移動!長旅です。ホテルの部屋にはアイアンマングッズ!ケーキや応援グッズなど。5回記念大会だからかな。カーボパーティーには間に合わず。

次の日は試泳&コース下見&バイクチェックイン&レース説明会。結構バタバタです。明日は早いからさっさと寝よう!

レース当日、04:00に専用バスにてスイム会場に移動。水温24度、ギリギリウェットOKです。プロスタート後エイジスタート位置に並び、号砲を待ち06:20スタート。んっ?進まない・・・ビーチは歩き皆さん平泳ぎスタート?最初から?えっ?です。



2周回なのですがなかなか抜くに抜けず、クラゲにも刺され焦りました。そしてトランジションエリアまでは足つぼマッサージを駆け抜けなければなりません。

バイクは緩かな上りでスタート。」バイクも2周回。劇坂と呼ばれてる坂も、何となくで上りきれます。道はガタガタ道で割れ目あり、落車多し、日射しはあるが風が無く、気持ち良く走れました。

ランは最初から歩きました。上り坂なのと暑さで、エイドもちゃんと有るので助かります。しかし今年は風が無い分暑かったらしいです30度くらい?監視バイクからも大丈夫か?と何度も聞かれました。エイドでは水をかぶり補給しゴール目指し走りました。何とかゴール!

ゴール後もあなた大丈夫?と何人かのスタッフに言われたが、「暑さでちょっと頭は痛いが大丈夫と答えた。すると何人もが熱中症で点滴をして順番をまってる・・・なるほど。

再びバイクトランジションエリアに戻り片付け、バイクピックアップしバスにてホテルに戻り、吐き気が襲いトイレへ駆け込む。点滴が必要だったようだが自力で・・・ゴールして、タオル&メダル貰ってるから興奮ですよ。また次の大会に繋がるレースできたかなと。

アワードではプリン食べただけ。心残りだ(笑)夜市では小籠包食べた!美味しいし、安い!英語より日本語が通じるのが有り難い。なのにサンキューと言ってしまふ(笑)。。

～ アイアンマン西オーストラリア大会 ～

他県支部(那須塩原市) 藤原 裕司



10年ぶりに海外の大会に出場してきました。最初は9月のマレーシアに申し込んでいたのですが、田舎の母が7月末に手術を受け、しばらく不安定だったのでキャンセルしようとしたら、

200ドルぐらい追加して12月の西オーストラリアに変更することができました。幸い母のその後の経過がよく、おかげさまで無事に行くことができました。

今回は羽田からシンガポール経由となりました。パース空港からはバスで3時間ほど南下します。12月3日の夜7時に家を出て、4日の夕方6時(1時間遅れの時差)過ぎに宿に着いたのでほぼ24時間の行程でした。日本人の多くは本部会場のすぐ隣のホテルに泊まりましたが、小島さんと私を含めた5人は1.5キロほど離れたモーテルに泊まりました。小さな街なので、ほとんどの用事を歩いて済ませることができて便利でした。

現地での練習は金曜日と土曜日の朝にスイムを15分程度と金曜日の午後にジョグを40分のみです。あとは散歩したり、本を読んだり、テレビを見たりしてすごしました。日中は暖かくなりますが、朝晩は寒くて長袖が必要です。暖かい時間帯にはハエがたかってきます。相当な数で、それもしつこかったです。

さて日曜日、スタートはプロが5時30分と5時35分でエイジは5時45分スタート。水温は20℃ほどで、気温よりも高かったです。水はハワイぐらいきれいで、水中でまわりの選手がよく見えます。さらに沖に伸びた栈橋を左手に見ながらそれに沿って泳ぐので、左オープンの方はとても泳ぎやすかったです。復路は太陽が視界に入ってまぶしかったので、呼吸のときには目を閉じるようにしました。

バイクは郊外の牧草地の中、折り返しが5カ所ある90キロを2周回。一番高いところでも標高20mなのでほとんど平らです。林の中は日差しも避けられ風も弱くなりますが、開けた区間では風を受けます。またところどころハエが多い所では顔にバシバシ当たって、口の中にも入ってきます。オーストラリア人はスイムもバイクもレベルが高かったです。そしてランは海岸沿いの片道5キロのコースを4往復するので、本部前を8回通ります。

予定では9時間30分ぐらいでゴールするつもりでした。時計もメーターもつけていないのでレース中はわかりませんが、ランの20キロぐらいまではほぼ予定通りでした。左足の足裏にマメができてしまい、かばうように走ったら脚の筋肉は硬くなってきて、20年ぶりぐらいの本当に辛いランになりました。後半の22キロは2時間かかったと思います。

ハワイにどうしても行きたいというわけではなかったのですが、50-54歳に出場権が3つでちょうど3位だったので、とりあえず登録してきました。10年前もハワイの出場権を獲得しましたが2005年のハワイには行けなかったので、来年はハワイに行けたらいいです。それよりもまずは宮古島、皆生、佐渡などの国内の大会にきちんと出場したいと思います。

西オーストラリアは比較的行きやすく、会場が1カ所に集まっているので、応援の人も行動しやすく、お勧めのアイアンマンです。10年後にでもまた行きたいです。

～ 西豪州IM参戦記 ～

(日本選手からの励ましと情報提供のお陰でハワイ出場権獲得)

城西支部 小島 豊

〈出発まで〉 ハワイの本戦から戻り疲れが出たのか珍しく風邪をひいてしまい、咳とくしゃみに悩まされ右の肋骨に痛みを感じるようになって慌てて内科医へ。風邪薬の処方を得「肋骨の痛みは咳とくしゃみによるもので、風邪が治れば痛みはなくなる」と診断されたものの、くしゃみが止まっても痛みは取れず、練習仲間から「念の為、整形外科で診て貰った方がいい」と言われ日頃お世話になっている整形外科へ。その結果、右の肋骨2ヶ所にひびが入っている由にて先生から「肋骨の場合じっとしているしか手当のしようがないが、君はこの位のことでは練習をやめられないんじゃないか」と凶星を指され、「押さなければ、泳いでも走っても痛くないんです」と答えると「ゴルフはやるの?テニスは?野球は?」と質問され「全くやりません」

との返事に対し「問題は自転車だね、乗ることはどうということはないが落車したら骨折するよ。そうするとトライアスロンはもう無理だろうね」とのこと。私はむしろホッとして「今度の遠征先は西豪州で全く起伏のないコースなので無理をして落車するような心配はないと思います。気をつけて行ってきます」と答え「ヤレヤレこれで一安心だ」と手前勝手に解釈し、その日から気合を入れた練習に入った。

〈パッセルトンへ〉 12月3日、羽田より香港経由でパースに飛び、バスで230キロ南のパッセルトンへ。

出場者リストによるとプロ/エイジ、男女合わせて1800人近くの大人数。私は今回で連続8回目の出場となるが、72才で初出場の際は900人足らずで、70才以上は私一人の出場であったのが年々増え、今や倍近くの参加者となってきた。



毎年私が最高齢出場者であることに変わりはないが、75才以上の部では私（79才）稲毛の清水氏（77才）、そしてジョン・ウェバー氏（米、76才）の3名がエントリー。但し清水氏は体調不良で欠場の由にて、私とウェバー氏の2名の出場となった。彼は昨年のハワイでの優勝者で（私は落車し途中棄権）しかも、この大会にも出場され、私のRNでの追い上げも及ばず33秒差で逃げ切られたライバル中のライバルである。

今年のハワイでは私はBKで6分のタイムオーバーでランに進めなかったが、彼はBKはクリヤーしRNに進んだが途中棄権されており、従って来年のハワイへの出場権は持っていない筈で、いずれか勝った方が出場権を得られるという決戦の場になってしまった。要するに4回目の対戦となるが、私は未だ彼に勝てたことはなく、あくまで胸を借りる立場になるものの、来年は80才の大台に乗りエージ区分も変わることから、何としてでも出場権を得たい一戦と言える。勝てなければ年を越してからどこぞの予選会に出るしかないが、遂に「介護等級5」になってしまった家内の介護もあり、容易に遠征出来るという立場になく、また、若し行けたとしても初めてのコースで必ず完走出来ると確信を持てる程アイアンマンレースは甘いものではない筈。従って「何が何でもこのレースで出場権を取りたい」というのが出発前からの念願であった。

（結果は） SMとRNのコースは例年通りであったが、BKコースは昨年までの3周回コースが2周回コースに変更、その為、坂道が多くなりヘアピンカーブの回数が多く、BK不得意の私にとってはかなり不利になったように思えた。折り返しが増えれば競争相手の動静は把握しやすくなる筈だが、私は老眼に加え乱視が入った上、黄斑前膜とやらで手術を受けており、スピードが速かったり、暗くなってくると顔やゼッケンなど識別することは困難となり、今回もBK、RNを通じてレース中にウェバー氏を確認することは一度も出来なかった。結果表によるとSMでは19分も離され、BKでは彼がメカトラブルで本来の実力を発揮出来ず、僅か25秒ではあるが私が先にゴール、しかし、トランジットでもたついている間に抜き返されてしまったものの、私は気が付かなかったが15キロ付近で抜き返し、その後何とか逃げ切って、28分差でゴール。しかし、最後の200m位で、またまた一昨年のハワイの時のように脱水状態となり身体が右に傾斜してしまいヨレヨレの状態ゴール。すぐに車椅子に乗せられるという醜態を演じてしまった。（一昨年のハワイの時と同様、今回も車椅子に乗せられたものの温かいカボチャスープを一杯飲んだところ10分もしないうちに回復し、何らの手当も受けずしてトランジションバッグ3つを担ぎ、BKを引いてかなりの距離の宿舎まで戻れたのが不思議でならない）

	SM	T1	BK	T2	RN	TOTAL
小島	1-36-31	15-11	6-58-06	7-53	7-03-29	16-01-12
ウェバー	1-17-32	10-44	7-21-57	6-19	7-32-49	16-29-23

以上の報告から明らかなように、自分として今回もウェバー氏に勝てたとは思えず「また負けてしまった」と思っている。28分先にゴールし得たのは、①ウェバー氏のバイクトラブル、②私はレース中一度もウェバー氏を確認出来なかったのに、RNに入ってから彼の状況は良く把握出来ていたということ。何故そんなことが出来たのか？ 実は有難いことに何人かの日本選手の方々が、ツアー会社も宿泊先も別の人も含め、擦れ違う度にウェバー氏の状況を教えてくれたのである。曰く「ウェバーさんが物凄い形相で追いかけてくるよ」「彼は歩き出したよ」「だいぶ離れたのでもう大丈夫。頑張ってね」etc。これらの情報がなければ私も歩き出したに違いない。しかし、同じように歩いたら背丈で30センチ位差のある彼に抜き返されたに違いない。彼が歩き出したと聞いて「よし、俺は走り続けよう」という気持ちが強く湧いてきたのである。・・・若しかしたら、これって「他人の補助を受けてはいけない」というルールに違反しているのかも知れませんね。どうか「ご内密に！」

〈追〉 今回の遠征ではATCの看板的存在の藤原裕司氏が参加され同じホテルに宿泊、いつもATC-CUPの折りなどに種々アドバイスをしていただいていたが、今回の宿泊先にモーニングコールの設備がなかった為、失礼とは思ったものの万一夜過ぎしては困ると思い、一軒置いて隣の藤原さんに声をかけていただきたい旨お願いしたところ気軽に受けていただいたり、レース翌日のアワードパーティの後、ホテルの部屋で軽く一杯ということになった際にいろいろとアドバイスをいただくとともに、普段はアルコールもコーヒーも殆ど口にされないとのことにて「凄い人だな」と改めて驚きを感じた。尚、藤原さんは50/54の部に出場され「SM 1-08-07、BK 5-10-12、RN 3-27-19、Total 09-50-31」で148人中堂々の3位入賞でハワイへの出場権を得られました。

〈エピソード〉 レース翌日のハワイ出場権の発表の際、名前を呼ばれて前に行き書類と記念品をいただき、隣の登録コーナーに向かう際、背も高く巾は2人分あるような巨漢スタッフが右手を差し出したので、握手のつもりで私も右手をだしたところ、私をサッとすくいあげいとも軽々と登録コーナー迄運んでくれるというハプニングがあり、私がびっくりして手足をバタつかせるのを見て、ロールダウンセレモニーを待っているかなりの数の選手達が大爆笑となってしまいました。



IRONMAN Western Australia Dec 7th 2014

Name	Country	Div Rank	Overall Rank	Swim	Bike	Run	Finish
<u>FUJIWARA, Yuji</u>	JPN	3	106	1:08:07	5:10:12	3:27:19	9:50:31
<u>KOJIMA, Yutaka</u>	JPN	1	1287	1:36:32	6:58:06	7:03:30	16:01:13

All Male Athletes (limited to the first 360 of 1334 athletes)

Name	Country	Div Rank	Overall Rank	Swim	Bike	Run	Finish
<u>CHEVROT, Denis</u>	FRA	1	1	0:46:23	4:26:42	2:49:11	8:05:58
<u>NILSSON, Patrik</u>	SWE	2	2	0:47:04	4:27:50	2:53:37	8:12:11
<u>BITTNER, Per</u>	DEU	3	3	0:48:36	4:26:20	2:56:29	8:14:37

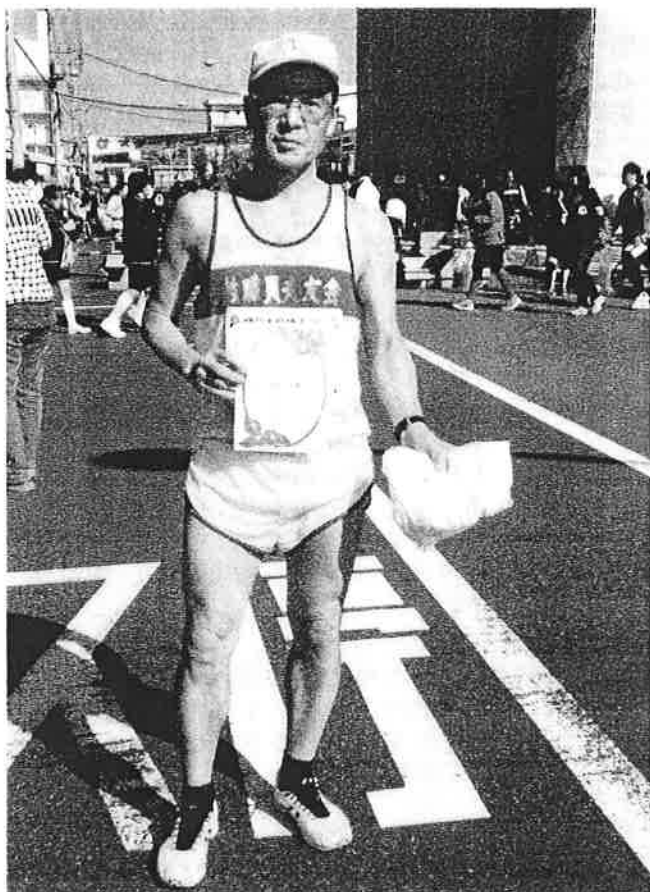
【 2015年 合宿案内 】

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 船原峠、 仁科峠	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	羽入 明
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



～ 東京都大島町「カメラヤマソン大会」～

神奈川支部 高橋 定雄



2月15日(日)大島町の椿まつりに行ってきました。マラソンに参加する方が多かったためか賑やかな感じがしました。

第44回カメラヤマソン大会に3年ぶりの参加です。10キロの部のスタートは9時30分です。スタート時は風もあり少し寒く感じました。しかし、スタートして間もなく、太陽が照りつけ暑く感じました。私はランシャツと短パンで走りました。他の選手はシャツや長袖が多かったです。昨年まで60歳代で5連覇していた佐野さんに出逢いお話ができました。実は3年前9キロ地点まで私がトップで走っていたが残り1キロ地点で佐野さんに抜かれたらしい。今年も佐野さんを意識して走りました。

スタートから1キロまで3分50秒で通過できました。2キロ地点は8分13秒、上がりとはいえキロ4分はむずかしと感じました。5キロの折り返しが21分20秒。何とか42分台は記録したいと思いました。8キロ地点までは下りでした。8.5キロ地点まで上りきるとゴールまで一気に下ります。私は佐野さんの影を感じながら全力でゴール目指して走り切りました。結果は42分40秒。年代別優勝でした。総合では459人中61位でした。

エントリーされた60歳代の選手は55名でしたが実際に走られたのは44名でした。約2割の方は棄権されたこととなります。60歳代になると当日に体調管理を合わせることも参加の必須の条件です。私の前を走られた方は29歳までの方30人、30歳代10人、40歳代10人、50歳代7人女性3人でした。後ろには400人走っていたこととなります。

思えば、大島に最初に訪れたのは46年前に勤めていたハム会社の社員旅行でした。私が17歳の時でした。初めて、カメラヤマソン大会に出場したのは19年前でした。44歳の時、年代5位でした。タイムは36分29秒。総合で7位に入りラッキー7賞として大きな盾をいただきました。その後49歳の時、36分46秒で年代3位に入賞。総合10位でした。3年前60歳代の最初の年、準優勝でした。今回の年代初優勝は永年の夢が叶い格別に嬉しい出来事でありました。



☆ 合同練習会 : 毎月第2日曜日

月日	担当	場所	時間
1/11 (日)	城南	千駄ヶ谷駅前 東京都体育館プール S(4km~7km)	9:30~13:00
2/8 (日)	城南	千駄ヶ谷駅前 東京都体育館プール S(4km~7km)	9:30~13:00
3/8 (日)	埼玉/城北	戸田市彩湖道満コース ラン30Km走	9:00~13:00
4/4 (土)	全支部	第14回彩湖道満デュアスロン大会	7:00~15:00
5/10 (日)	埼玉	富士山山麓バイク練習会 (東名足柄SA 7:00 集合)	9:00~17:00
6/14 (日)	城北	白石峠バイク練習会	7:30~17:00
7/25 (土)	全支部	戸田市彩湖道満コース B、R: 会場整備	9:00~13:00
8/8 (土)	全支部	第30回ATCカップ・トライアスロン大会 (彩湖道満)	6:30~16:00
9月		休会	
10/11 (日)	神奈川	横浜山下公園 R	9:00~13:00
11月		休会	
12/13 (日)	城南	六郷緑地公園「360分走」	9:00~15:30

※ 非会員の方々も参加可能です。御希望の方は、HPの「お問合せ」で申込み願います。

～ 15年ぶりのハワイ ～

神奈川支部 川原田 智



10月に契約期間が終了し退職になることを3月に会社から通告されて、15年前と同じように失業保険をもらいながら少し遊ばせてもらおうと決めました。そこでまず、既に退職された会社のランニング仲間の先輩(68歳)

に誘われていたホノルルマラソンに参加することを決めました。

退職になってからLSD練習をしようと思っていたのですが、10月初めに風邪をひき咳が1カ月近く続く状態、11月になってから少し距離を稼いだ程度の練習しかできませんでした。

前々日の金曜日の夕方には、主催者によるルアウパーティー(ハワイのダンス、音楽を聴いての飲食)に出席し、ミュージシャンの最後にE.L.T.が出て、持田香織がフルマラソンに出場、また小島るり子も出ると紹介がありました。

マラソンの当日は、ふたご座流星群の極大(一番沢山見える時間)のはずなのでスタート時間の5時前には見えるかと期待していたのですが、雨の中でのスタートとなってしまいました。テレビで天気予報を見ても、カ氏表示なので何度ぐらいになるか予想できずにランシャツ、ランパンスタイルで挑みましたが、風も強くなったために少し寒かったです。

キロ6分程度で走ろうと思っていたのですが、スタートでの渋滞と5キロ付近でトイレ待ちをしたため大幅に遅れてしまいました。8キロぐらいまではホノルル市内を走り、13キロ付近のダイヤモンドヘッドまでは上りが続きます。登りきれば下りが続くかと思ったのですが、少し下ってからハイウェイに入ったので下りは短かった。

天気が良ければ、ダイヤモンドヘッドで朝日が水平線から上がるのが見えるはずでしたが、雨雲が少しずつ明るくなるだけでした。中間地点を過ぎて25キロ過ぎの折り返し地点のハワイカイは、入り組んだ池がある高級住宅地で景色が良いのですが、強い風と雨にペースも落ち始めてキロ6分でも走れなくなってしまいました。

30キロすぎには雨がやんで虹が出たかと思うとまた雨が降るといった状態でしたが、37キロ付近からダイヤモンドヘッドの上りが始まり、歩く人が多い中を何とか歩かずに登り切り最後まで走り切れました。タイムは4時間37分11秒でグロスだけが計られています。

ゴールしてから水のコップを持って、指先が寒さでしびれて感覚がない状態でした。6時間以上かかる人でしたら、天気が良ければ暑くなっていたでしょうが、この年は楽だったのではないのでしょうか。

完走証、記録集は次の日に取りに行きました。エードでは水とスポーツドリンクだけの所が多く、後半には小さなジェルが置いてありいくつか食べました。私設のエードでは、オレンジ、ビスケット、飴など配っているグループがありました。

HISの8日間のツアーで行きましたが30万ぐらいかかりました。

15年前にハワイに来た時には、抽選でアイアンマンに出ることができ、ATCの沢山のメンバーとともに楽しく

ゴールすることが出来ました。失業中だったので1週間前に一人でホノルルに来て、6日滞在後にハワイ島でATCのメンバーに合流しました。アイアンマンに出る前は琵琶湖に申し込んでいましたが、11年間連続で出場できないうちになってしまいました。アイアンマンに出てからは、通勤時間が長い(往復で3時間半以上)せいもあり、

年1回近所のトライアスロンに参加するのと、会社で駅伝チームを作って年2回出ている程度でしたが、今年から

少し真面目に練習したいと思います。

10月ごろには、嵐が15年前にハワイでデビューして以来のハワイツアーということでテレビで何回も放送があり、なぜか親近感がわいてほとんど見ていました。

写真はゴール地点のカピオラニ公園にあるガンジー像の前で(地元の人に聞いても知らない人が多かった)、翌日に完走証を持って撮りました。佐渡の第2回のAタイプに出た時、スイムは10位でしたが、暑さで飲みすぎ胃がおかしくなり、5キロ以上体重が減り「ガンジー」というあだ名を付けられたので、何とか探して撮りました。

★ 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

360分走



第20回 360分走

日時:2014/12/14 9:30AM~3:30PM

所:六郷土手駅, 多摩川緑地公園グランド, 2.5Kmコース
 天候:晴, 気温:8.9℃, 湿度:38%, 風:北西0m

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
1	佐川 泰久	640	41	65.0	5:59:20
2	小田 邦裕	240	47	62.5	6:10:00
3	高橋 定雄	628	62	62.5	6:11:20
4	京谷 信一郎	148	57	60.0	6:13:20
5	高木 清	015	58	52.5	6:01:00
6	吉田 修	176	49	50.0	5:56:00
7	増野 正樹	021	52	45.0	5:47:00
8	土屋 幸康	751	71	45.0	6:03:40
9	高梨 秀美	大田区	56	42.5	4:26:15
10	敦賀 礼	246	31	42.5	4:05:00
11	青木 幸雄	002	63	42.5	5:55:46
12	八木 健三	169	64	40.0	5:26:59
13	吉田 由紀江	615	54	40.0	5:46:58

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
14	川瀬 裕子	神奈川	32	40.0	5:53:40
15	恩田 治枝	031	55	40.0	5:54:00
16	吉田 幸代	013	48	40.0	5:54:00
17	桐山 博明	018	69	30.0	4:09:40
18	羽入 明	030	64	30.0	5:33:24
19	池川 恵子	470	44	30.0	5:46:20
20	高橋 明宏	759	46	30.0	5:48:58
21	箕田 春香	004	50	22.5	2:12:16
22	徳永 律	624	52	20.0	1:50:58
23	吉田 悟	614	53	20.0	2:00:00
24	高井 一徳	035	45	15.0	1:36:00
25	京谷 恵治	734	55	12.5	1:05:00

(同じ距離の場合はタイムの早い順)



【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
246-2016-02	敦賀 礼			
813-2016-02	佐藤 宏之			
982-2016-02	小室 明彦			

【 再入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
614-2016-01	吉田 悟			
615-2016-01	吉田 由紀江			

【 住所変更 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号
445-2015-02	馬場 誠			
712-2015-08	竹下 雅宏			