全日本トライアスロンクラブ会報

２０２３年　１１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

☆　日本トライアスロン選手権　☆

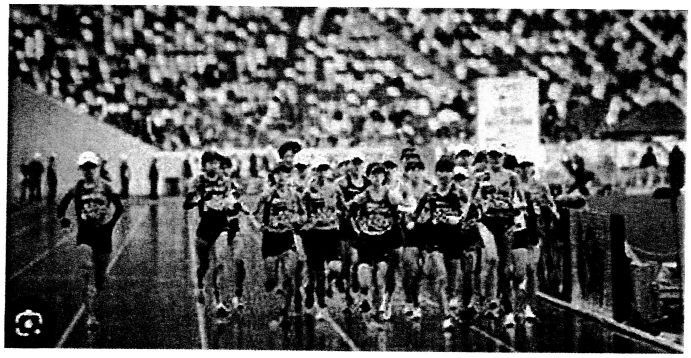


トライアスロン選手の日本一を決める大会が、お台場海浜公園で土砂降りの中行われた。

レースは男子、女子共に優勝者が２位以下に２分半、４分と大差をつけてゴールした。

男子、女子の優勝者は９月のアジア大会での優勝者で、日本、アジアでは敵無し状態ですが、東京オリンピックでは、男子のニナー賢治が１４位、女子の高橋侑子が１８位と、世界的には上位には行けない位置にいます。また新聞、テレビなどのメディアでの取り扱いが、少な過ぎますし、有っても小さ過ぎます。

☆　マラソングランドチャンピオンシップ　☆



ＭＧＣでの男子のタイムは２時間８分５７秒が優勝です。この大会では、タイムでは無く順位が目標です。
２位以内で来年のパリオリンピック参加が内定されます。
３位でもそれ以降の大会で３位を上まわらなかったら、３位の選手が内定されます。女子でも、男子と同じ条件でパリオリンピックに参加が内定します。

男子の０８分５７秒は、先の世界陸上では２位になるタイムです。また女子の２４分０９秒は、優勝者より１４秒速いタイムです。このタイムで、パリオリンピックでの活躍を期待したいものです。

☆　2時間00秒35秒　☆

順位ではなく賞金レースには、アフリカ大陸では無名な選手達が虎視眈々と２時間の壁を破る用意をしている事でしょう。数年後には、マスコミが伝えてくれると思います。

☆　横浜名所ファンランとグルメとビール　☆

１０月８日の秋晴れの日曜日に、恒例のランニング半分で、お風呂で汗を流し、横浜の名所中華街での食事会です。

根岸森林公園では、外側にはランニングコースになる道があり、ウォーキングを楽しむ人が多くいます。中央には芝生公園、桜山、馬の博物館が有ります。公園の北側には米軍施設が有り、西側には米軍住宅地区が有り、終戦後の面影が色濃く残っています。

丘の上を走りながら海に向かって走り、山を降りて元町で、本来の目的地中華街にて、ランチとビールで、今日の疲れを癒やしました。ランは、２０キロ弱の楽しい練習会です。

横浜には、建築を勉強している人にはデザインも構造にも参考になる建物が多く残っています。

☆　360分走　☆

横浜ファンランと違って、マラソンの距離を超えて６０キロを目標にペース走で走る続ける練習会です。キロ６分で１０キロを1時間で走り、６時間で６０キロを走れるペースを作ります。１周２．５キロのコースを４周回で１０キロになり反対回りで走ります。２．５キロごとに、水、アクエリアス、バナナ、サンドイッチ、パン、バームクーヘン、カツサンド、などなどがあるエイドがあります。

マラソンの４２キロを目標の方、５０キロ、６０キロの方、自分の目標で参加してください。
初めての方、大歓迎です。

☆　第39回
令和5年度通常総会　☆

今年度の活動報告、収支報告、来年度の活動計画、収支予算案、借り入れ金額決定の件、役員無報酬決定の件。
この６件の報告と承認を図るものです。

日時は、来年１月１９日の日曜日です。
午前１１時から１２時頃まで総会。
１２時から２時頃まで食事会の懇親会です。
懇親会だけの参加も、歓迎です。
【２ページ参照】



第３９回

令和５年度　通　常　総　会

日時　令和6年　1月19日（日）　午前11時～　総会
　　正午頃　～　食事会

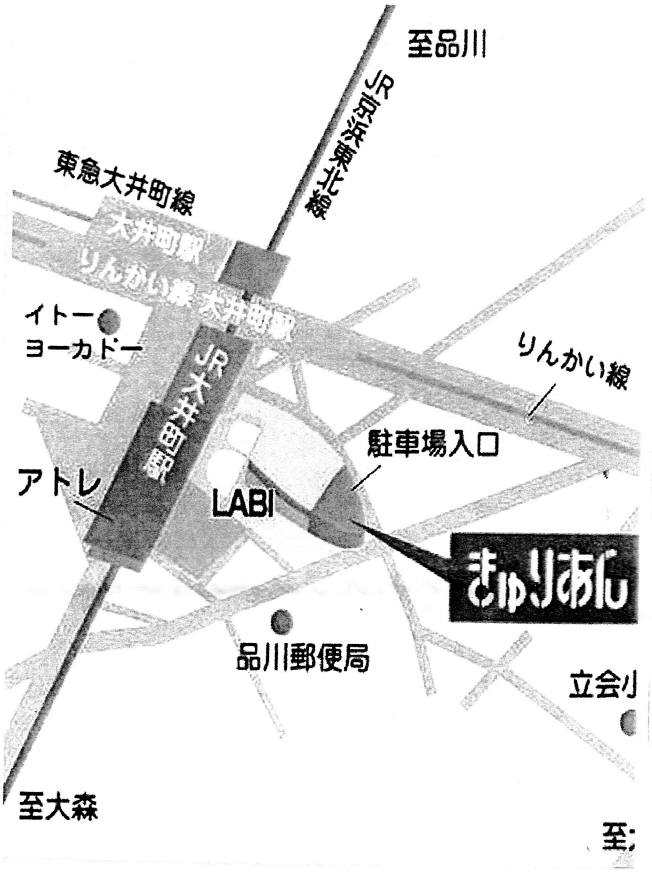
場所　きゅりあん　４階　第一グループ活動室
会費　¥1,000　（当日持参して下さい）

総　会　議　事

第１号議案	令和５年度	活動報告承認の件
第２号議案	令和５年度	会計報告承認の件 会計監査報告
第３号議案	令和６年度	活動計画承認の件
第４号議案	令和６年度	収支予算案決定の件
第５号議案	令和６年度	借入金額最高限度額決定の件
第６号議案	令和６年度	役員無報酬決定の件

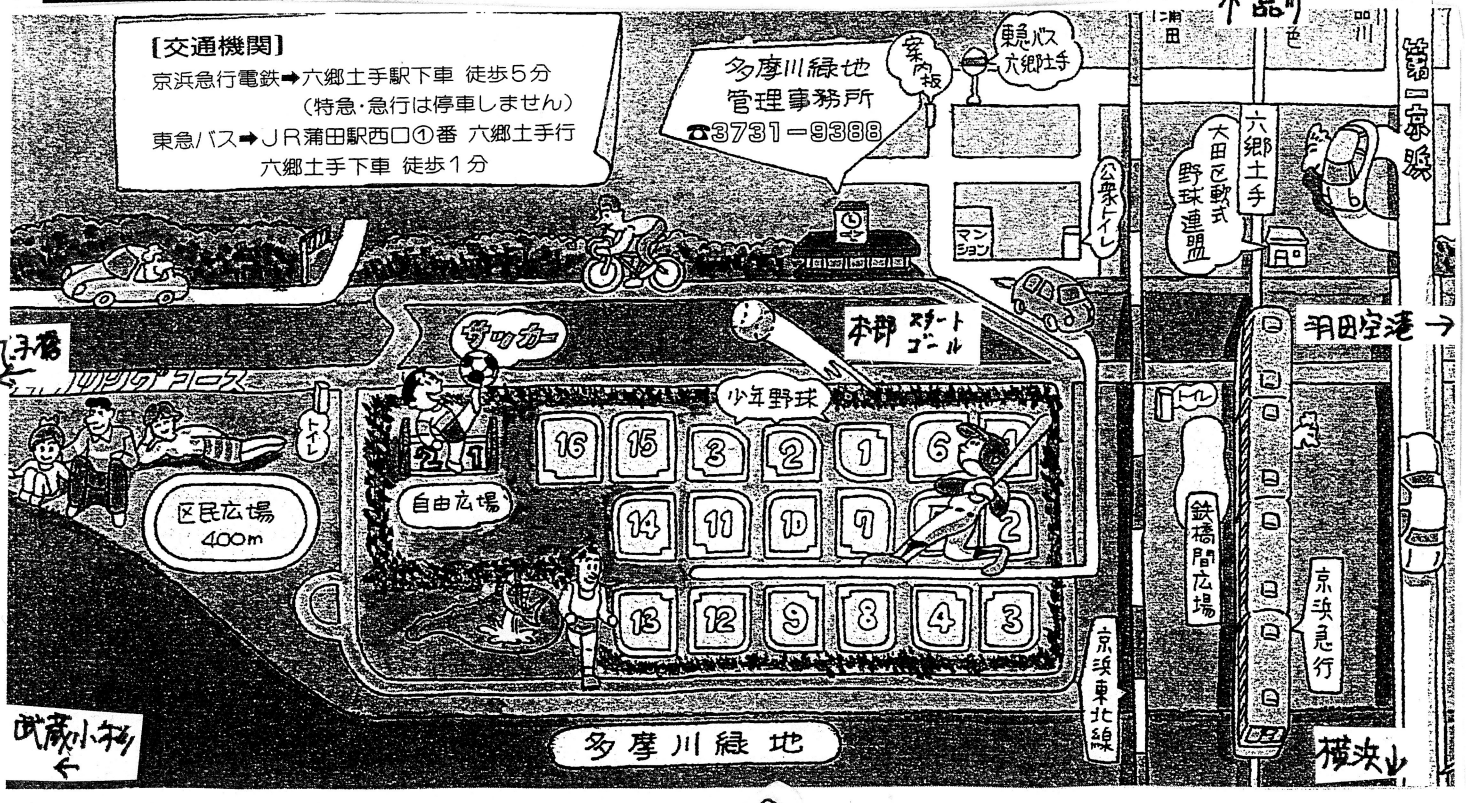
会員の皆様へ　：　来期の理事を募集しています。
会の活動のお手伝いをお願い致します。

『 交通の御案内 』



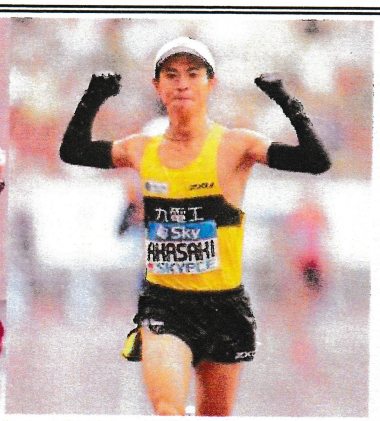
☆　合　同　練　習　会

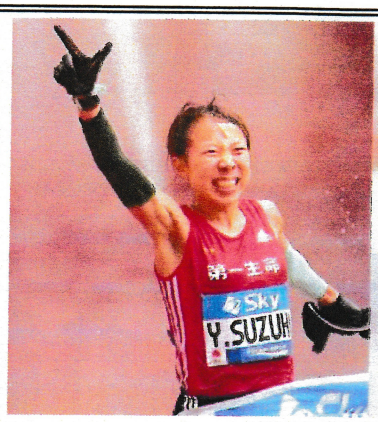
月日	担当	内容	時間
11/12（日）	城南	大田区多摩川六郷緑地公園 2．5km周回コース「360分走」 エイド机設置、テント組立、大時計設置 集合場所：京浜急行　六郷土手駅　下車3分 ※　遅れて来ても、早く帰っても、自由な大会です。6時間の間で、 40km、42.195km、45km、50km、60kmを走って下さい。 入浴：銭湯照の湯（¥460） 担当者：鈴木直司［　　］	9:00～15:30 15:30～16:30

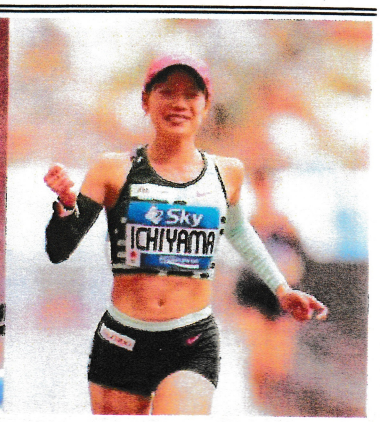


マラソングランドチャンピオンシップ　国立競技場発着マラソンコース　2023/10/15









MEN Marathon		
1	小山　直城	2:08:57
2	赤﨑　暁	2:09:06
3	大迫　傑	2:09:11
4	川内　優輝	2:09:18
5	作田　直也	2:09:42
6	堀尾　謙介	2:09:53
7	井上　大仁	2:09:55
8	大塚　祥平	2:09:56
9	土井　大輔	2:10:18
10	浦野　雄平	2:10:41
11	鎧坂　哲哉	2:10:50
12	河合　代二	2:11:14
13	市山　翼	2:11:15
14	藤曲　寛人	2:11:18
15	上門　大祐	2:11:29

WOMEN Marathon		
1	鈴木　優花	2:24:09
2	一山　麻緒	2:24:43
3	細田　あい	2:24:50
4	加世田　梨花	2:25:29
5	松下　菜摘	2:25:57
6	谷本　観月	2:26:40
7	前田　穂南	2:27:02
8	池田　千晴	2:27:14
9	安藤　友香	2:27:47
10	阿部　有香里	2:28:18
11	上杉　真穂	2:28:02
12	鈴木　亜由子	2:31:33
13	大東　優奈	2:31:03
14	岩出　玲亜	2:31:46
15	川内　理江	2:31:52

第29回日本トライアスロン選手権　東京都港区　お台場海浜公園　2023/10/15









男子結果		
1	ニナー　賢治	1:48:29
2	岩本　敏	1:50:57
3	徳山　哲平	1:51:13
4	前田　凌輔	1:51:19
5	山本　康貴	1:52:21
6	古谷　純平	1:52:37
7	福島　旺	1:53:13
8	定塚　利心	1:53:18
9	小原　北斗	1:53:29
10	望月　満帆	1:53:31
11	富内　檀	1:53:32
12	石関　玲於	1:53:33
13	大浦　直繁	1:53:42
14	森　拳真	1:54:03
15	玉崎　稜也	1:54:13

女子結果		
1	高橋　侑子	2:01:11
2	林　愛望	2:05:15
3	酒井　美有	2:05:25
4	平泉　真心	2:05:46
5	池野　みのり	2:06:23
6	田中　美沙樹	2:06:30
7	丹野　惠梨香	2:06:36
8	白石　怜佳	2:07:23
9	佐藤　姫夏	2:07:34
10	松本　文佳	2:07:51
11	江田　佳子	2:08:09
12	一松　菜央	2:08:27
13	枡田　日菜果	2:08:35
14	池口　いずみ	2:09:21
15	甲斐　彩花	2:09:27

【 2023ATCデュアスロン大会 ～ オーストラリア・サンシャインコースト・アイアンマン70.3 ～ 】



神奈川支部　　萩原　文子

途中にブランクはありながらも長くトライアスロンをしていますが、今年はミドルやロングに挑戦していこうと、やっと決心したところで、チームメイトの高梨さんに勧められ、４月のATCデュアスロン大会に初参加させていただきました。

厳しい制限タイムが重くのしかかる中、第２ランでは何度も脚が攣りそうになりながら、何とか時間内でゴールすることができました。

女子は２名だけだったので２位入賞、温かいサポートとお米の副賞もうれしかったです。

宮古島大会は落選し出場できませんでしたが、５月の横浜大会からショートのエイジ入賞が続き、６月の東三河と９月のオーストラリア・サンシャインコーストのアイアンマン70.3でエイジ優勝をすることができました。写真はサンシャインコーストのゴールシーンです。ATCのデュアスロン完走が、ミドル完走への自信になったと感謝しています。

９月１０日のサンシャインコーストはお天気も良く、昼間は暑いながらもカラッとしていて最高でした。バイクコースは高速道路で、バイクもランも比較的平坦コース、登りの苦手な私にはうれしいコースでした。

１２２５名の完走者の中、日本人は１９名で、ほとんどオージーでスイムもバイクも抜かれまくり、同じカテゴリーの中で、どこにいるのか全く分からない中、１２名のチームメイトと声をかけ合いながら頑張りました。

結果はスイム37:35　バイク3:03:53　ラン1:55:02で５時間41分35秒、総合671/1225　女子121/310　F55-59エイジ1/15で、来年12月のニュージーランド・タウポの世界選手権のスロットをとることができました。

今シーズンのレースは、まだ東扇島、九十九里、宮崎と続きますが、来年の大きな目標を頂けたので、長く楽しんで行かれるように頑張っていきたいと思います。



☆　その他の競技会、大会、大会参加ツアー

※　（各大会・競技会に参加した方々は、積極的に感想文を投稿していただく事を御願い致します。）

添付ファイル(Word,Excel,等)付きで右メルアドに送付願います。 宛先:岡伸夫[　　]

【　2023年第35回佐渡国際トライアスロン大会　】

城東支部　　佐川　泰久



(S4.0km B190km R42.2km Total236.2km)

スタート前

大会当日3:50am起床。自動車で電車を巻き込む事故の夢を見て、何とも言えない目覚め。身体は前日のストレッチとノンアルコール効果もあり、万全の感じ。宿から大会会場へは約5分もかからない。トランジッションエリアに到着し体育館で最終受付。ここで念入りにストレッチ。クラゲの大量発生のアナウンスに焦り、この後宿に戻ってバイクに積む軟膏を取りに帰った為バタバタのスタート前になってしまった。

Swim 4.0km 1:12

右側のコースロープ沿いからスタート。
バトルに巻き込まれず、早い選手の後ろに付いてマイペースを心がけて2週回。フォームは同じクラブの佐藤くんのアドバイスを意識した影響もあったか、昨年よりも3分弱良いタイムでゴール出来た。

T1

今年はラン用で補給を積んだゼッケンベルトとバイクベルトをそれぞれ準備しました。
また、トライスーツをやめて、補給ボトルを背中にも入れれるように今回はバイクジャージに着替えてにて対応。

Bike 190km 6:51(T1含む)

例年より30分近く遅い結果でした。
Z坂を難なくクリアしたが、二つ亀手前でスローパンク。下りカーブや速度に細心の注意を払って、次のエイドステーションまでゆっくりと。到着したエイドでは空気入れがない言われ、用意していたCO2ボンベ対応を失敗してしまう失態をおかしてしまった。ボランティアの方がどちらからか空気入れを持ってきてくれてレース再開出来た。ここで30分弱のロス。遅れた分を取り返そうとペースアップを心がけ、多くの選手をパスしていった。
パンク時の休憩もあったためか、モルテン320とジェルの効果のためか例年よりも疲労感がない感じでトランジッションへ。

T2

レッドブルを半分流し込み、座って靴下を履き ベルトを交換し、OS1ジェルをもってRun。バイクグローブを外し忘れUターンも。

Run 42.2km 5:59

軽快にスタート。5:20位のペースでスタートしたが10kmで失速。その後15kmエイドにて座っていたところ顔色の悪い為か救護室のテントに案内された。20分程休ませて頂いた。パンクもあったし、タイム、順位は気にせずとにかく完走を目標に出発した。
その後は胃の状態もおかしくなり、お茶しか飲めない状態。更にはエイドが見ると吐き気が出る。こんなことは今までなかった。とにかく21:30までに完走すると決めてた。クラブの仲間、名古屋のランチーム仲間、昨年知り合った選手からもすれ違う際にはエールを頂きなんとかゴール。
ゴールでは多くの友人が待ってくれてました。有難うございました。
またperch渉くん、佐渡一番宿です。今年も有難う。

――――――――――――――――

総合記録14:08:03 (326位)

――――――――――――――――

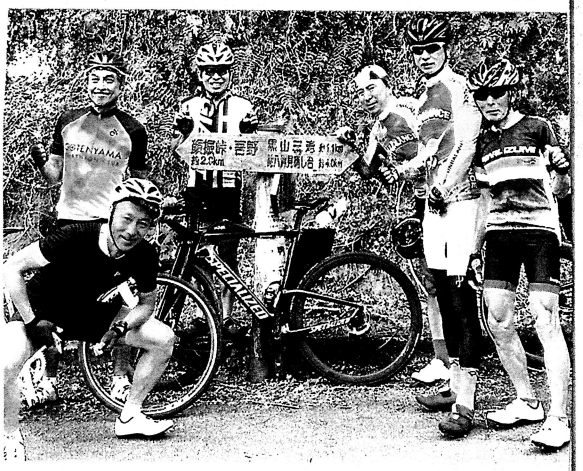


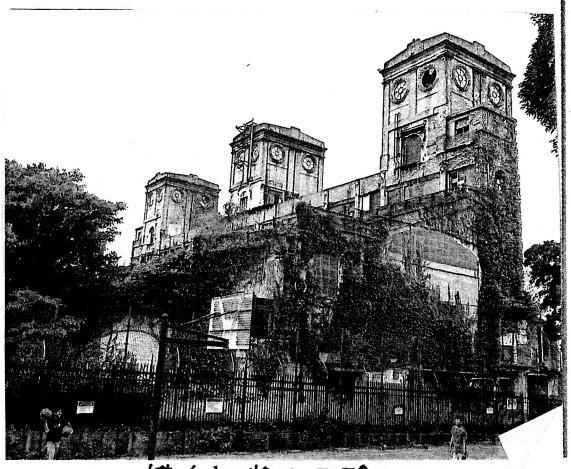

合同練習会
佐渡大会
合宿

☆　2024年　合　宿　　（各合宿とも、1週間前迄には担当者に連絡の事。）

月	日	宿泊場所	練習場所 練習内容の特徴	定員　費用（1泊2食） 問合せ・申込先
5	18日（土） 19日（日）	神奈川県、 相模原市 『緑の休暇村センター』 入浴は 『いやしの湯』	雛鶴峠、動坂峠、両国橋、牧馬峠、 山中湖	10名　￥12，000円 前田　治男
6	8日（土） 9日（日）	千葉県、 岩井海岸	鹿野山、愛宕山、鴨川、志駒、戸面原	10名　￥11，000円 佐川　泰久
8	17日（土） 18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、 養老渓谷、久留里 2週間後の「佐渡大会」にぴったりのバイク＆ラン合宿です。 ここで頑張れば、本番の「小木の坂」は、軽くクリアーする事でしょう！ 尚バイクが遅い方でも、亀チームとして参加できますので、ご安心ください！ 日曜日も夕方まで練習し、宿の温泉入って帰宅という、コスパの高い合宿です！	10名　￥13，000円 （日曜、夕食付） 直　修司

シカゴマラソンで出た～





横浜根岸公園於て!!

3度目の42・195㌔で世界記録34秒更新



陸上◇シカゴ・マラソン◇　8日に男子のケルビン・キプタム（23＝ケニア、写真はゲッティ＝共同）が2時間0分35秒の世界新記録を樹立し、初優勝した。五輪2連覇中のエリウド・キプチョゲ（38＝ケニア）が昨年9月に出した従来の記録、2時間1分9秒を34秒更新し、史上初めて2時間0分台をマーク。昨年12月に初マラソンの歴代最高記録を出し、今年4月のロンドンでは当時世界歴代2位の2時間1分25秒で優勝。今回が3度目のマラソンだった。＝シカゴ＝

▽男子　①ケルビン・キプタム（ケニア）2時間0分35秒＝世界新②B・キプルト（ケニア）2時間4分2秒③アブディ（ベルギー）2時間4分32秒⑩市田孝（旭化成）2時間8分57秒
▽女子　①シファン・ハッサン（オランダ）2時間13分44秒②チェプンゲティッチ（ケニア）2時間15分37秒③アレム（エチオピア）2時間17分9秒

「素晴らしい結果」2時間0分35秒

終盤にペースを驚異的に上げたキプタムが、同胞の英雄キプチョゲの記録を34秒も塗り替えた。史上初の2時間0分台に突入した新鋭は「記録のことを考えて走っていたわけじゃないが、素晴らしい結果になってとてもうれしい」と破顔した。

30㌔をマテイコ（ケニア）と同じ1時間26分31秒で通過した。世界記録から少し遅れるペースだったが、「さらにいけると思った」と一気にスピードアップし、30～35㌔を13分51秒、35～40㌔を14分1秒で駆け抜けて独走。後半のハーフは59分47秒で、ハーフマラソンの日本記録を13秒上回る速さだった。

昨年12月のデビュー戦から2時間1分53秒で走り、これで3戦3勝。「パリ五輪でも同じようなペースで走れる自信がある」と金メダル獲得に意欲をのぞかせた。

◇男子マラソン世界歴代10傑◇

順	選手名（国）	タイム	大会
①	キプチョゲ（ケニア）	2時間0分35秒	23年シカゴ
②	ケベデ（エチオピア）	2時間1分9秒	22年ベルリン
③	ゲブレセラシエ（エチオピア）	2時間1分41秒	19年ベルリン
④	ケンブイ（ケニア）	2時間2分48秒	19年ベルリン
⑤	メクボ（エチオピア）	2時間2分55秒	19年ロンドン
⑥	キプサング（ケニア）	2時間2分57秒	14年ベルリン
⑥	ベケレ（エチオピア）	2時間2分57秒	21年ミラノ
⑧	ムセンビ（タンザニア）	2時間3分0秒	20年バレンシア
⑧	ロノプイ（ケニア）	2時間3分4秒	22年バレンシア
⑩	チェロノ（ケニア）	2時間	20年バレンシ

2024 年度　　合 同 練 習 会

月日	担 当	内 容	時間
2/11　（日）	城南	千駄ヶ谷駅前　東京都体育館プール （スイム2000m～3000m） 体育館プール入口　9時50分に集合。 担当者：川原田智（　　）、 直修司（　　）、 佐藤宏之（　　）	10:00～12:00
3/10　（日）	城北		10:00～12:00
4/6　（土）	全支部	デュアスロン大会 （彩湖道満グリーンパーク） 受付机、テント設置、バイクラック、ネットの設置。 ゴールゲート、バイクコースのカラーコーン、折り返しバーナー、 ランコースのカラーコーンの設置と回収。	6:30～14:00
5/6 （月） 雨天 中止	城北	埼玉県越生・笹郷ヒルクライム練習会　8:00集合～16時解散 （行程往復130km、峠3.4km、平均勾配8.1%、獲得標高277m） 集合場所：秋ヶ瀬公園・秋ヶ瀬橋下の白鳥の池駐車場 開催の可否：下記担当者へ前日にメール若しくは 携帯のショートメールで要確認（基本は雨天中止） 担当者 ： 直修司（　　） ショートメール（携帯）	8:00～16:00
6/2 （日） （未定）	埼玉	埼玉県白石峠、堂平山、東京天文台、バイク練習会 集合場所 ： 彩湖大会・南駐車場 練習場所 ： 戸沢市、入間市、東松山市、嵐山町、小川町 都幾川町、東秩父村　［ 終了後、夕食 ］ 担当者 ： 高井一徳　Mail：	8:00～18:00
8/3　（土）	全支部	彩湖大会会場整備。 会場周辺の案内看板と バイクコース、ランコースのカラーコーン設置。 （大会当日は、終了後に設置者が回収。） バイクラック会場の草刈、木の枝始末、水位の確認。 バイクコース、ランコースの下見、試走。工事等の有無を点検。 （7名のボランティア募集。準備の都合上必ず連絡をお願いします。 担当者：吉野信比古　　）	9:00～13:00
8/10　（土）	全支部	ATCカップ大会 （彩湖道満グリーンパーク） 受付机、テント設置、バイクラック、ネットの設置。 ゴールゲート、スイムゴール、バイクスタート幕、ランスタート幕 バイクコースのカラーコーン、折り返しバーナー、 ランコースのカラーコーンの設置。 選手への案内 ： 30分前にスイム会場へ誘導。	6:30～16:00
10/13　（日）	神奈川	横浜山下公園周辺ランニング練習会 集合場所 ： みなとみらい線元町中華街駅の 山下公園、中華街側出口ロッカー室 ［ 終了後入浴、中華街にて食事 ］ 担当者 ： 川原田智　Mail：	9:00～13:00
11/10　（日）	城南	大田区多摩川六郷緑地公園 2．5km周回コース 「360分走」 エイド机設置、テント組立、大時計設置 集合場所 ： 京浜急行　六郷土手駅　下車3分 ※　遅れて来ても、早く帰っても、自由な大会です。6時間の間で、 40km、42.195km、45km、50km、60kmを走って下さい。 入浴 ： 銭湯照の湯　（¥460） 担当者 ： 鈴木直司［　　］	9:00～15:30 15:30～16:30

※　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。

☆　そ の 他

★ 会報の発行（年5回を基本に）
★ 会員名簿の発行（年1回）
★ 理事会の開催
★ 傷害保険の継続
★ 大会の開催
★ 合宿や支部活動の援助
★ 日本トライアスロン連合（JTU）との友好協力
★ 他のトライアスロンクラブとの友好