

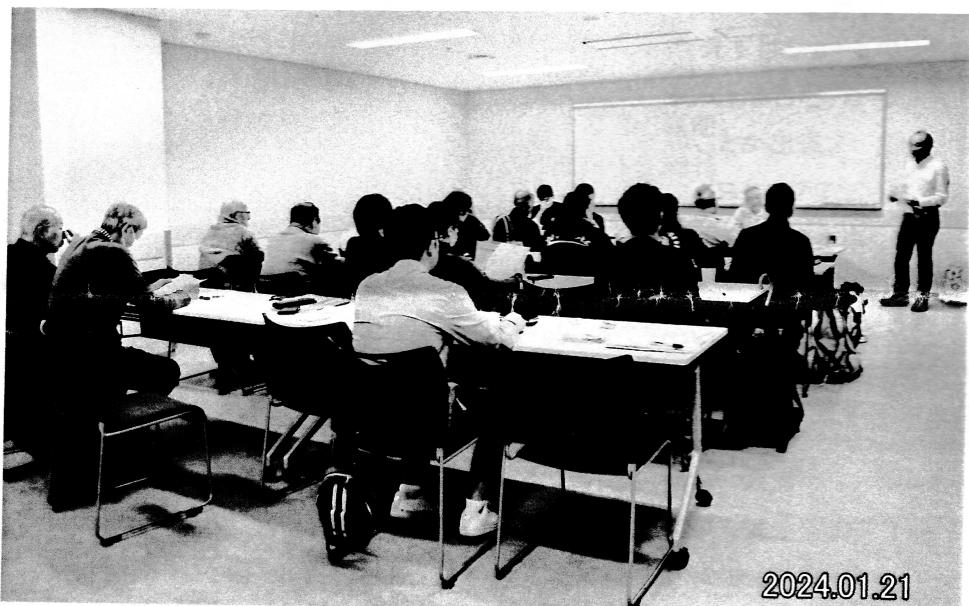


全日本トライアスロンクラブ会報

2024年 3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

☆ 第39回 全日本トライアスロンクラブ通常総会 ☆



2024.01.21

昨年度のクラブの行事の総決算としての通常総会が、1月21日の日曜日午前11時から品川区民会館きゆりあんにて行われた。

議案は、1号から6号迄の審議です。第1号議案は、令和5年度活動報告承認の件、第2号議案は、令和5年度会計報告承認の件、それに伴う会計報告が議場に報告されて、承認された。

第3号議案として、令和6年度活動計画案決定の件、第4号議案は、令和6年度収支予算案決定の件が、今年1年間の行事の大綱として説明され、承認された。続いて、各団体が崩壊していく要因が生じる、金銭、人事、役員の報酬等を縛る、第5号議案と第6号議案が読み上げられて、議場に諮られ承認された。

これで第39回全日本トライアスロンクラブ通常総会の議案が全て承認されて、終了した。

☆ 食事会、懇親会 ☆

続いて、食事会、懇親会が行われた。コロナの五類に移行してからの食事で、テーブルにお弁当とオードブルまがいのつまみとビールが並べられていた。年長者の土屋さん乾杯の音頭で、食べる人、飲む人と、自分の得意分野でランチタイムが始まった。

余り酔わない内に、ホームページ担当の飯島さんから、画面やシステムの改善の説明があり、続いて、会員、春・夏の大会参加者の管理、会報の原稿の編集・整理作成担当の岡さんから説明が有り、その中で大会参加者は自分から大会名、記録、感想文、写真をメールする事が要望された。

暫くは、ビールを飲んだり、おつまみ、弁当を食べたりしていた。

お腹が落ち着いたところで参加者全員から、今年の参加大会の希望的観測や、過去の失敗談が話されていった。100キロのウルトラランに過去に何度も完走していますが、10年振りに東京マラソン大会に当選したので嬉しいもあり、2ヶ月の練習で完走しなければならず辛い事です、憧れの宮古島大会でゼッケンをつけ忘れて失格になった、苦い思い出話をしてくれた人。

同じく、宮古島大会でメカトラブルによってバイク・パートはゴールしたが、制限時間オーバーで失格になった人。昔はサブ3でしたが、今は10キロ走るのがやっとになってしまいました、という後期高齢者の人。佐渡大会でエイジ1位になった事。ハワイアイアンマンハーフ大会にリベンジをする人で、同乗者を募集している事。などなどの興味深い話が沢山ありました。

終わり近くになり福引が行われた。ボルドーの赤ワイン、白赤セットのワイン、サラダ油、コーヒーセット、フランスパン、チョコレート、銘菓のロールケーキ、お煎餅、等々が参加者達によって取り分けられていった。

最後に、事務局の裏方さん2名に、普段の苦労を労う為に、特製ジャンボフランスパンが送られた。その大きさに、一堂大歓声であった。そして記念の集合写真をとり、お開きになった。

☆ 第23回デュアスロン大会 ☆

4月6日の土曜日に、恒例のデュアスロン大会が行われます。昨年は、コロナ禍の中での開催と同じくらいに参加者が少なかった。

今年はコロナは五類になったので、多くの選手が参加して頂く事をお願いします。

4月からの石垣島大会、宮古島大会からのシーズン開幕を目指す選手の皆さん、また普段の練習の成果を試す方も是非参加をしてみて下さい。

☆ スイム練習会 ☆

2月、3月の第2日曜日の朝10時から、千駄ヶ谷駅前の東京都体育館プールで行われています。2月は、1日に行われました。3月は、10日の日曜日に行います。

1人ではなかなか泳げない距離も体験してください。

自分の通っているスポーツジムでは、25メートルプールですが、千駄ヶ谷のプールは、50メートルの長水路プールです。ターンが少なくなり、自分のタイムが悪くなります。それらも経験してみて下さい。

練習の後は、ランチタイムで、食事が付いて来ます。ビールは、自腹ですが！

【第39回 通常総会議事録】

1. 総会の種類 第39回通常総会
2. 招集通知日 令和5年 11月15日
3. 開催日時 令和6年 1月21日(日)午前11時00分
4. 開催場所 東京都品川区東大井5-18-1
品川区立総合区民会館
きゅりあん 4階第一グループ活動室
5. 会員総数 94名 (過半数48名)
6. 出席者数 55名
本人出席 22名
委任状出席 33名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者佐藤宏之氏が開会を宣し、続いて会長の直修司氏が挨拶した。

本日の通常総会は定足数を満たしているので、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吉野信比古氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって吉野信比古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・・・令和5年度活動報告承認の件

議長は、始めに令和5年度活動報告を野島弘明氏に求めた。指名を受けた野島弘明氏は、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・・・令和5年度会計報告承認の件

議長は、令和5年度会計報告を前田治男氏に求めた。前田治男氏は各項目の支出の部を予算と比較して実績を報告し、続いて収入の部も、予算に対して実績を報告した。そして当期の総収入額400,006円、総支出額939,638円で、前期の繰越金958,900円と合わせて次期の繰越金は419,268円となり、その内訳は三菱UFJ銀行大井支店に282,589円。みずほ銀行大井町支店に125,090円。ゆうちょ銀行品川店に10,921円。現金668円の合計419,268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いした。監事の樺野薰彦氏欠席の為桐山博明氏が代行して、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。

第3号議案・・・令和6年度 活動計画案決定の件

議長は、令和6年度の活動計画案を佐川泰久氏に説明を求めた。佐川泰久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3の倍数月の第一木曜日の年4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4号議案・・・令和6年度収支予算案決定の件

議長は、令和6年度の収支予算案を鈴木直司氏に説明を求めた。

鈴木直司氏は、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5号議案・・・令和6年度借入金額の最高限度額決定の件

第6号議案・・・令和6年度役員無報酬の決定の件

議長は、第5号、第6号議案を一括上程して、その説明を秋元和幸氏に求めた。

秋元和幸氏は、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39回通常総会の議案全部の審議を終了し、議長は退任の挨拶を行い降壇した。

司会者が閉会の挨拶をして散会した。

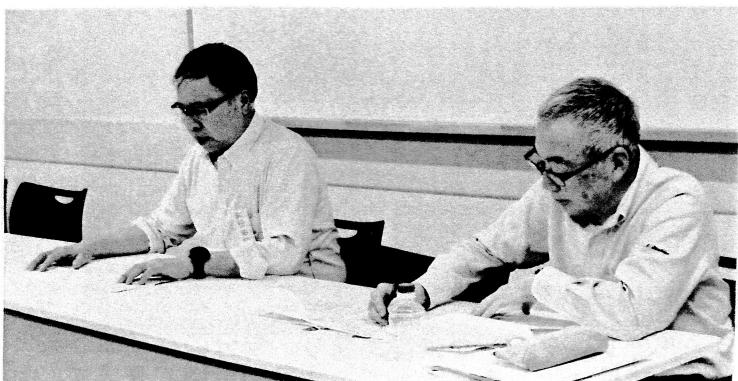
令和6年 1月21日

全日本トライアスロンクラブ第39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 吉野 信比古

他出席理事 14名





★ 会員継続のお願い ★

会員番号の後ろに付随している「nnn-2024-01」「nnn-2024-02」「nnn-2024-03」「nnn-2024-04」は、今年の1月、3月、4月が有効期限になります。

昨年12月に郵送された総会資料に同封されていた、郵便振替や、銀行振り込みにてお願いします。

- ・ 三菱UFJ銀行 大井支店：普通：0250381
- ・ みずほ銀行 大井町支店：普通：2061499

第29回 360分走

日時:2023/11/12 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:雨後曇, 気温:11.7°C, 湿度:77%, 風:北北西 1.8m

順位	氏名	地区	年齢	距離(Km)	時間
1	佐川 泰久	028	50	57.5	5:40:00
2	藤原 肇	187	51	50.0	5:38:00
3	野島 弘明	029	45	42.5	5:39:40
4	青田 博	554	58	42.5	5:55:15
5	鈴木 直司	002	63	25.0	2:58:30

順位	氏名	地区	年齢	距離(Km)	時間
6	高井 一徳	033	53	20.0	2:18:28
7	徳永 律	624	61	15.0	1:28:33
8	羽入 明	030	73	12.5	1:40:00
9	秋元 和幸	021	62	10.0	1:20:00

(同じ距離の場合はタイムの早い順)





2023年9月4日に開催されました、第27回佐渡国際トライアスロン大会のBタイプに参加してきました。

タイトルの通り前回が2012年のBタイプを最後に、その後トライアスロンやトレーニングから遠のいていました。その間の不摂生がたり、体重増加が大変なことに。。。これはまずいと一念発起、2年前から少しづつ体を動かすように心掛け、再度トライアスロンのレースに参加しようと思いました。

先ずはショートのレースに完走し、ミドルそしてロングの大会を目指しました。昨年に久しぶりのショートのレースに参加し、完走することが出来ました。(うつくしまトライアスロンと伊良湖トライアスロン(Bタイプ)にこっそり参加しました)この完走記録を利用し、今年の佐渡大会を申し込み、抽選の結果、参加出来ることになりました。

しかし、抽選結果の日をうっかり忘れ、ATCメンバーのツアーで一緒にさせて頂こうと思っていましたが、時既に遅し。過去4回はATCメンバーのツアーで一緒にさせてもらい、何も考えずお任せ状態で参加していましたので、少し焦りました。とりあえず大会のHPに記載されたツアーに申し込み、相川方面の宿とフェリーが確保出来、一安心しました。

一人で参加する予定でしたが、家内と義理妹が急遽、土日を利用して応援に来てもらうこととなり、今回は車での移動ではなく、バイクは事前に配達し、新幹線・ジェットフェリー・佐渡でレンタカーでの移動をしました。移動は前々日の金曜日の早朝に出発、午前中に晴れ晴れとした佐渡に到着。人気の回転寿司屋でお昼ご飯を食べ大満足。午後は会場にて受付を済ませ、宿でバイクのセッティングを行いのんびりと過ごしました。

翌土曜日は深夜から雷雨となり、朝から不安定な空模様。午前中はのんびりと過ごし、少しドライブして宿に向いました。明日に備え、早めに就寝することにしました。

レース当日は、前日と打って変わり朝から天候は良く、トライアスロン日和となりました。

久しぶりのミドルの参加で一抹の不安もありましたが、苦手なスイムも漏れることなく無事終了(41:43)。

クラゲが大量に発生したとAタイプのスタート前にアナウンスがありましたが、既に攪拌された後なのか刺されることはありませんでした。

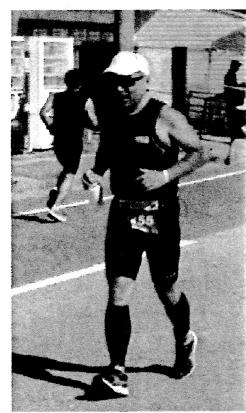
バイクはマイペースで進み、田んぼや海岸の景色を楽しみました。特に赤泊からの景色がとてもきれいで、後半の「小木の坂」をどうにか通過し終了(4:35:15)

ランの1周回目は体が重たくほとんど歩いてしまいました。2周回目になると、若干体が慣れたのか歩いては走り、歩いては走りでゴールしました(3:21:53 Total 8:46:23) ほぼ下を向いていた為か、すれ違う人を見る余裕は無く、ATCからの参加選手は気が付きました。

あと、Bタイプで対象限定でしたが、スイムからランまでのレース中の位置情報を専用サイトから確認出来るGPSトラッキングデバイスのモニタに応募しました。応援の二人には、専用サイトから確認レース中の現在位置を見てもらいました。ゴールまでの空いている時間は観光をしてもらい、ゴール近くになったら会場に来てもらうようお願いしました。私は見ることは出来ませんでしたが、計測精度はなかなか良かったようです。

全体を通して、エイド等のボランティアの方々、沿道での応援の方々にかなり力を貰い感謝の一言に尽きます。本当にありがとうございました。

最後になりますが、来年の佐渡大会は17年ぶりにAタイプに参加を模索しております。



★ 合宿 ★

メインは、バイクの練習会になります。その後、軽くランニングも出来ます。又、大雨の場合には、近くの室内プールでの水泳になる事もあります。都内では坂の練習が出来ませんが、房総半島のコースでは、手応えのある坂がみなさんを待ち構えています。土曜日、日曜日の1泊2日ですが、どちらかの日帰りも出来ます。車に乗って、同乗者で割り勘にして、交通費、高速料金、ガソリン代を格安にしてくださいね。又、1日の日帰りバイク練習会も、5月~6月に行う予定です。

【 2024年 1月7日 ハイテクハーフマラソン 】

神奈川支部 西原 大輔

開催場所の最寄り駅が赤羽駅と近場なので参加しやすいレース。お正月明けの日曜開催なので、ニューイヤー駅伝、箱根駅伝、高校ラグビー、高校サッカーとスポーツ三昧のお正月を過ごし、体がウズウズしてしまう人はもってこいのレース。

今年は前半が向かい風。特に折り返しまでの最後2.3キロが辛かった。逆に言うと、帰りは追い風なので多少は足が軽かったような気がします。

ハイテクハーフマラソンという呼称は今年が最後で来年からは東京ニューイヤーハーフマラソンとなるようです。新年一発目のレースでPB1:26:39が出て幸先の良い2024年のスタートとなりました。

【 2024年 1月28日 新宿シティハーフマラソン 】

神奈川支部 西原 大輔

国立競技場がスタート、ゴールとなる新宿区を走るハーフマラソン。このせいか、以前は7,000円とお手頃だった大会参加費用も今では12,000円。

国立競技場を出て、神宮の銀杏並木、新宿御苑横、新宿五丁目から靖国通り、市ヶ谷に向かって神楽坂から折り返すコース。神楽坂下から神楽坂を上る場所が辛い！が、新宿区を満喫できるコースで、ハーフなので午前中で終わるのが良い。

猫ひろしさんに15K地点であっさり抜かれるも、1:23:55とPB更新！ 二週間後の本命マラソンレースに向けて良い練習になりました。

【 2024年 2月11日 姫路城マラソン 】

神奈川支部 西原 大輔



昨年に続く参加なので勝手知ったる行程。マラソン大会参加と言しながらグルメ旅行。

2/10土曜に新幹線で新横浜から姫路へ。まずは駅構内にある関東で言うところの大判焼きを御座候で早速頂く。その後、「お昼を！」ということでトンカツの有名な赤心へ。ヤキメシオムライスと豚汁を食して、いざ、選手受付。

運営もスムーズでさくっと受付終了。ゼッケンを受け取ってようやくホテルでチェックイン。

翌日の用意をしていたらいつの間にか夕飯の時間。タクシーで15分かけてカフェドムッシュへ。ここはとにかく量が多いことで有名なのだが14:00にお昼食べ終えて、18:00に夕飯だからお腹がそんなに空いていない。普通盛りで通常のお店の二人前とのことでミニサイズ（それどうやら他店の一人前！）のドリアを注文。しっかりカーボローディングできたところでホテルに戻り21:00に就寝。

さて、マラソン！ しっかり準備したおかげで出だしは調子良い。しかし、目標が実力以上だったようで30K超えて失速。しかし、何とか耐えて2:58:28で完走！

その後もグルメは続き、はまもとで二週間控えていたコーヒーとアーモンドトーストを頂き、その後お昼をやま義で穴子定食。お腹一杯になったところでアーモンドバターをお土産に買って帰宅。

新横浜への新幹線中は疲れてすぐ寝るかと思いきや興奮していて全く寝られない。

「少なくとも40K以降はもっと気持ちで走れなかつただろうか？」などと反省。レース中の辛さも既にどこへやら。早速「来年も参加してリベンジ！」と誓うのでした。



【 2024年 2月11日 さいたまマラソン 】 城東支部 佐川 泰久

さいたまマラソンに出場してきました。タイムは3:19:53です。前日お酒抜いた為、しっかり充電して出場してきました。天候は晴れ時々曇り。13°C位上がってたようなので、汗だくでした。

徳永さんのタイム、ネット3:35:38 です。

【 2024年 2月11日 スイム練習会 】

城北支部 直 修司

スイム練習会には、飯島さん、秋元さん、川原田さん、野島さん、佐藤さん、前田さん、私の7名参加しました。佐渡スイムコーチのメニューに基づき、皆さん真面目に練習致しました。

青木さん、ランチご支援ありがとうございました☺

飯島さんはじめ、かなり盛り上がりいました(^.^)

