

神奈川県トライアスロン連合会報

第72号

2002年8月3日発行

神奈川県トライアスロン連合 〒243-0431 海老名市上今泉5-15-25
 TEL: 046-232-6841 (祝祭日を除く月~金の午後1時~5時)
 FAX: 046-232-6844 ホームページURL: <http://www4.justnet.ne.jp/~ktu/>
 (社)日本トライアスロン連合(JTU) 〒150-0002 渋谷区渋谷2-9-10 青山キングビル3F
 TEL: 03-5469-5401 FAX: 03-5469-5403

[1] 日産大会申し込み締め切り迫る

日産大会実行委員会

前号会報でご案内したNISSAN CUP 神奈川県選手権大会(日産大会)の開催まで1ヶ月余りとなり、申し込み締め切りが8月10日(金)と迫ってまいりました。申し込み手続きお忘れではありませんか? ご確認ください。

大会申込書の請求, お問い合わせはNISSAN CUP 大会事務局 (tel.03-3586-1745) へ。なお, 出場申し込みはインターネットからも可能です。

(URL <http://www.jsm-eventnews.co.jp>)

第16回 NISSAN CUP 神奈川県選手権大会

日時: 2002年9月8日(日)

場所: 横須賀市浦郷沖水域および日産自動車追浜工場内

競技内容:

選手権の部; S1.5km, B40km, R10km

一般の部 ; S1.5km, B40km, R10km

一般リレーの部; S1.5km, B; 40km, R10km

(3名ないし2名1組で種目毎にリレー)

スプリントの部; S750m, B; 16km, R5km

スプリントの部 ; S750m, B; 16km, R5km

(3名ないし2名1組で種目毎にリレー)

ボランティア募集

8月18日に在日米陸軍相模総合補給廠内で開催されるスリーエフカップ日米親善大会とあわせて大会ボランティアを募集中です。こちらも大会事務局へご連絡ください(両大会共通 tel.03-3586-1745)

支給物(両大会共通); 交通費(一律2000円),

Tシャツ, 弁当, 飲み物



[2] オープンウォータースイム練習会報告

普及委員会

~海に慣れ親しんだ1日~

すっかり夏空の6月2日, 普及委員会主催で三浦海岸においてオープンウォータースイム(以下OWS)練習会を開催しました。この練習会は毎年この時期, 主にOWS初心者に日産カップはじめとしたレース前

にOWSのコツをつかんでもらうために開催しているもので, 毎回好評を博しております。

今年は講師にJTU初級指導者でライフセービングの指導もされている(有)スポーツアシストの山崎

秀樹さんをお迎えして、OWS初心者からアイアンマンなどのロング大会で活躍されておられるツワモノ軍団まで、女性2名を含む12名が受講されました。

ウェットスーツを着て水温に慣れながら少しずつ海に入っていき、ウェットを着ていれば黙っていても浮くことを体感してもらいました。と、ここまでは例年どおり。20mほど軽く泳いで泳力を見て2グループに分かれて、プイを回る練習、目標に向かって泳ぐ練習、ヘッドアップ、2人から全員での一斉スタート練習などを行いました。

そして最後はコの字型コースを使って初心者ベテラン混成2チームによるエキデン！最後の最後までもつれる展開に、大盛況のうちに実技を終えました。

昼食をはさんでの質疑ではOWSのみならずフォームや練習メニューの組み方など、スイム全般にわたって質問が飛び交いました。また、山崎さんからはライフセービング教本のコピーが全員に手渡されました。ぜひ復習に活用してください。

最後に山崎さんからのアドバイスを。

1. 海で泳ぐ時は、海流に対する知識を学んでおくこと。なるべく1人で泳がず、また、海水浴場で泳ぐこと。
2. 波の越え方、波を上る時(アゲインスト)は無理をせず、ゆったりしたストロークで、波を下る時(フォロー)はストロークを細かく多くして流れに乗るようにすると水の抵抗が少ない。また、できるなら波の下に潜って交わしたほうが抵抗は少ない。



3. スイムで脚が沈んで抵抗になっている人は、身体の重心位置(普及委員注釈:陸上で立っているときは腰周りに重心があるとバランス良く立っていられますが水面に平行に浮く時は胸~みぞおち辺りに重心があるとバランスが取れます)の改善、腹筋、背筋強化による姿勢の改善で水面に対して平行に浮くことを意識する。ただし、筋力アップはウェイトトレーニングではなく泳ぎの中で自然につく方が望ましい。

4. 今までと同じペース、同じタイムで、より楽に泳ぎたいなら、イージーペースで長く泳ぐ練習は身になる。ただし、タイムや技術向上を目指すなら100~500mのインターバル練習などでパワーやスキル向上といった「一皮むける」ための練習メニューが必要。

なお、普及委員会では今年度中にバイクやスイムの練習会を予定しております。詳細は追って会報や県連合HPでお知らせしますのでご期待ください。また、練習会に関するほか、皆様のご意見やご要望も随時受け付けておりますのでお問い合わせください。



[3] 協力大会およびスイム練習会のお知らせ

普及委員会

(1) トライアスロン大会

「金太郎トライアスロン大会」が、8月24日(土)に富士フィルム足柄工場周辺で行われます。普及委員会では協力大会として、初心者を中心にアドバイスなど選手をバックアップいたします。日産大会などシーズン後半の最終調整の機会としてご参加ください。

主催：富士フィルムトライアスロン部

場所：富士フィルム足柄工場内及びその周辺

競技内容：S1.0km(プール。ウェットスーツ可)

B30km(バイクのタイプ自由), R10km

参加費：5000円

8月3日(土), 10日(土)には練習会も実施いたします。詳細は県連合事務局または普及委員鶴見まで問い合わせください。

(2) トライアスロンスイム練習会

横浜国際プールで毎週水曜日に行われている「トライアスロンスイム」(指導者：松山文人)の9月から4ヶ月間の参加者を下記のとおり募集します。

実施日時：9月～12月の毎水曜日

19時30分～20時30分

参加費：1回800円

申込方法：往復ハガキの返信用の表面に、ご自分の郵便番号、住所、名前を記入し、裏面に住

所、氏名、年齢、性別、電話番号、教室名「トライアスロンスイム・教室番号(911)」を記入のうえ、下記の住所まで申し込んで下さい。

〒224-0021 横浜市都筑区北山田7-3-1

横浜国際プールスポーツ教室係

締め切り：8月20日必着

問い合わせ先：横浜国際プール045-592-0453

[4] 第7回関東選手権大会レポート

強化委員会

6月9日(日)第7回関東トライアスロン選手権大会が渡良瀬遊水池内特設コース(埼玉県北川辺町)において開催された。午前中からの強風は昼前に落ち着き絶好のコンディションのなか、スイム1.5km(2周)、バイク40km(4周)、ラン10km(3周)の距離で熱戦が繰り広げられた。

最初にスタートした女子は、千代田選手がトップでスイムをフィニッシュしバイクに入ったが、高木選手がスイム7位からバイクで猛追しトップでランに入り、そのままランラップ1位で2位に大差をつけて優勝した。神奈川から参加した緒方選手と宮原選手は堅実なレースで日本選手権大会出場権を見事獲得した。

男子は学生勢が上位でスイムを上がったが、バイクでは激しい先頭交代が行われた。トップから36秒遅れでスイムをあげた折原選手がバイクで積極的なレースを展開しトップでランスタートしたがランで後退し、結局河原選手が昨年に引き続き2連覇を飾った。なお神奈川県から参加した選手の中で、長谷川選手、長澤選手、原田選手の3名が日本選手権大会の出場権

を獲得した。(永留選手、折原選手はJTU強化指定選手のため既に出場権保有済み)

上位および神奈川県連合登録選手の記録は下のとおり。

第7回関東トライアスロン選手権大会記録

<女子>

1. 高木 美里	学連	2:09:18
2. 薄 愛美	学連	2:16:39
3. 千代田 奈帆日	学連	2:17:35
5. 緒方 さり	神奈川県	2:21:57
8. 宮原 あゆみ	神奈川県	2:28:30

<男子>

1. 河原 勇人	東京都	1:54:44
2. 中本 洋平	学連	1:54:48
3. 松丸 真幸	茨城県	1:56:24
5. 永留 誠	神奈川県	1:57:34
8. 折原 祥次郎	神奈川県	1:59:01
15. 長谷川 裕一	神奈川県	2:03:52
18. 長澤 大志	神奈川県	2:04:37
20. 原田 隆史	神奈川県	2:05:13
23. 青山 太一	神奈川県	2:06:53
26. 星野 隆之	神奈川県	2:08:04
34. 中込 孝之	神奈川県	2:15:11
DNF 萩尾 孝平	神奈川県	
DNF 藤巻 忠秀	神奈川県	
DNS 三澤 義則	神奈川県	

事務局からのお知らせ

日産車紹介キャンペーンについて

神奈川県選手権大会に協賛いただいている日産自動車(株)では、「日産車紹介キャンペーン」を実施しています。新車ご購入の際は日産からの特典もありますので、会員の方やそのご家族、ご友人が日産車の購入検討をされているときは、県連合事務局までご連絡願います。

2002年5月～8月の県連合の動き

5月12日 県連合理事会、日産大会・日米親善大会実行委員会（海老名市柏台コミュニティセンター）

6月1日 県連合理事会（かながわ県民センター）

7月21日 日産大会実行委員会（日産自動車追浜工場）

8月3日予定 県連合理事会、日産大会・日米親善大会実行委員会（かながわ県民センター）

（編集後記）Use it, or lose it.使わないと、だめになる。人類が誕生して500万年と言われている。靴を履くようになって100年。車で移動するようになって30年。でも、文明の進化に体はついてきていない。この夏、眠っているあなたの体のパーツを起しては？（K）

神奈川県トライアスロン連合協賛店（50音順）

あきば接骨院（茅ヶ崎市）	0467-58-8181
アヤトトライアスロンスクール（川崎市）	044-854-4660
川崎サイクリングセンターオオノ（川崎市）	044-222-4896
サイクルショップ・ウスイ（川崎市）	044-266-7480
ちばサイクル（相模原市）	042-748-2038
トライアスロンショップSUB3（海老名市）	046-232-6673