

神奈川県トライアスロン連合会報

第74号

2003年1月14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] 新年のご挨拶

神奈川県トライアスロン連合理事長 奈良島信泰

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆さんには、平素から神奈川県トライアスロン連合の活動に、ご理解、ご協力いただき、本当にありがとうございます。新しい年を迎え、まもなく始まる2003年のシーズンに向けてトレーニングに励まれていることと思います。

昨年を振り返ると、石川県七尾市での世界学生選手権大会や千葉市幕張でのワールドカップ大会の成功など明るい話題が多かった反面、昨今の景気悪化の影響などによる一般会員数や大会参加者の減少が続いており、トライアスロンをとりまく環境は引き続き厳しい状況です。

神奈川県トライアスロン連合としては、JTUとも連携して

昨年から始まったジュニア(小中学生)への普及活動の継続や新規大会の開催検討など、新しい試みにもチャレンジしていきたいと考えておりますので、引き続き会員の皆様のご協力、よろしくお願いいたします。

また、今年は2年に一度の役員改選の時期を迎え、理事選挙が行われます。詳細については今会報にてご案内をさせていただいておりますが、今後の県連合の方向性を決めるものですので充分ご確認ください、投票をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、今年も充実した1年になりますよう、皆様のご健勝とご活躍をお祈りして挨拶とさせていただきます。

[2] 2003~04年度(平成15~16年度)理事選挙告示

選挙管理委員会・総務委員会

2003・2004年度理事選挙の立候補者の氏名、プロフィール、抱負等を以下に示します。会員各位におかれましては、こ

れを参考に投票に臨んでいただくとともに、棄権の無いよう選挙にご協力をお願いいたします。

氏名	男女	年齢	会員番号	略歴 / 抱負
河野 太郎	男	39	314-02769	神奈川県連合のさらなる発展のために努力してまいりたいと思います。
小金澤光司	男	44	314-02229	トライアスロンは生涯スポーツであると考えます。元気な高齢者を増やす手段としてトライアスロンを普及、発展させたいと思います。
鈴木 陽吾	男	31	314-03485	より多くの子供達にトライアスロンと接する機会を作ることが出来ればと思っています。
高崎 聡	男	47	314-00043	トライアスロンの普及と発展に、さらに2年間努力したいと思います。
高山 信行	男	55	314-00008	トライアスロンを生涯スポーツとし、また多くの方々へもトライアスロンの魅力を伝えてゆきたい。
坪倉 紀子	女	39	314-02846	トライアスロン競技発展のために、参加した誰もが楽しかったと思える大会運営を目指したい。
銅谷 新吾	男	44	314-01426	JTU技術委員、県連合理事、二種上級審判員の経験を生かして、県連合の会員の為に働きたい。
奈良島信泰	男	39	314-00025	これまでの経験を生かして神奈川県でのトライアスロン普及/発展のためにがんばりたいと思います。
引地 亮	男	22	314-03681	大学を卒業したばかりでなにもできないですが、少しでもお役に立てればよいなと思っています。がんばりますのでよろしくお願いいたします。
松山 文人	男	35	314-01259	会員の皆様、神奈川の会員で良かったな！ 神奈川の大会は楽しいな！と思ってもらえる団体を皆でつくってゆきましょう。
渡辺 英夫	男	44	314-00053	97年より理事をやらせていただき、技術委員会を中心に活動させていただきました。これからも大会運営・審判技術を踏まえて、幅広くトライアスロン競技の普及・発展に関わっていききたいと思います。

投票は無記名の信任投票方式で行います。投票用紙(同封した葉書)に書かれた各候補者名のうち「信任する者の欄には」を、「不信任と思う者の欄には「x」を記入してください。無記入や「レ」、「」などのように「」以外が記入されている候補者に対しては無効票となりますので注意をしてください。投票期間は会報発行日である1月14日から1ヶ月間です(2月13日(木)消印有効)

なお、開票は選挙管理委員立会いの下で行い、今回、定員数20名のところに11名の立候補であるため、各立候補者の有効投票数の過半数以上の信任をもって当選といたします。

<選挙日程>

2003年1月 立候補者告示, 投票開始

2003年2月 選挙結果発表

4月 2003年度(平成15年度)総会にて新役員体制承認

[3] JTU認定記録会のご案内

強化委員会

2003年度JTU認定記録会が例年と同様に国内各地で開催されます。神奈川県内での開催については、現在、実施日時、場所などを最終調整しており、近日中に決定いたします。お問い合わせおよび参加申込みは県連合事務局(tel.046-232-6841)までお願いいたします。

なお、神奈川県内での実施に際し、審判員/計測員を募集いたしますので、JTU公認審判員有資格者のご協力をお願いいたします。ご協力いただける方は、県連合事務局までFAX(046-232-6844)またはEメール(ktu@ma4.justnet.ne.jp)にて、ご連絡願います。

[4] JTU公認審判員認定試験/審判員講習会開催要領

技術委員会

本年度も下記のとおりJTU公認審判員認定試験と講習会を開催いたします。トライアスロン大会にスタッフや審判員として協力・参加してみたい方、あるいはトライアスロン競技規則について興味のある方の参加をお待ちしております。

受験資格は、次のとおりです。

第3種は、JTU競技・運営規則、一般常識を理解し、大会あるいは関連行事において審判関連業務を行う意志のある者。または、トライアスロンの知識向上のために受験を希望する者

第2種は、「第3種」での審判業務を3年(3シーズン)以上継続的に行い、所属加盟団体の推薦を受けた者。さらにはこれと同等の経験と実績を有することが認められた者。神奈川県トライアスロン連合技術委員会からの新規第2種受験推薦者に対しては個別に連絡いたします。

第2種公認審判員講習会 2月11日(火・祝) 9時~16時
 第3種公認審判員講習会 2月23日(日) 9時~13時
 第2種公認審判員試験 2月23日(日) 14時~18時
 第3種公認審判員試験 2月23日(日) 14時~16時
 会場はいずれも「かながわ県民サポートセンター」(JR横浜駅西口徒歩3分)。開催の詳細については、県連合事務局(tel.046-232-6841)へお問い合わせください。

審判員資格の有効期限は4年間です。2000年4月以前に資格を取得された方は、資格更新のための講習会をぜひ受講いただくようお願いいたします。

[5] 大会・練習会・講習会の開催案内、他

各専門委員会

(1) トライアスロンスイム・バイク・ランクリニック

NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブ、(株)湘南ベルマーレ、(社)日本プロサッカーリーグ主催、神奈川県連合後援によるトライアスロンクリニックが開催されています。

講師には湘南ベルマーレトライアスロンチームの中島靖弘コーチや山本良介、浅沼美鈴、八戸博子各選手ならびにミヤタ・スパルレーシングチームの栗村修監督などが参加します。

1月以降のスケジュール詳細については、下記の湘南ベルマーレスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

<お問い合わせ先> 湘南ベルマーレスポーツクラブ事務局

担当: 遠藤さちえ <http://www.belmare.or.jp/>

tel: 0463-54-0275 fax: 0463-54-0124

ン競技を安全かつ正しく指導する指導員の資格です。初級と中級があり、中級は日本体育協会の地域C級スポーツ指導員資格への移行を予定しています。

講習会の概要は以下のとおりです。問い合わせ、申し込みはJTU(03-5469-5401)までご連絡ください。

1. 初級指導者

受講資格:

a. 2000~2001年度のJTU主催・後援大会(51.5km)で、30歳男子で2時間20分以内、30歳女子で2時間35分以内。ただし、1歳増すごとに1分プラス。例えば40歳男子で2時間30分以内

b. ロングディスタンスタイプの場合は、指導者養成委員会が認めた者

c. JTUまたは神奈川県連合が認めた者

日程: 2003年2月8日~9日(1泊2日)

(2) JTU 公認指導者講習会のご案内

この資格はトライアスロンの初心者や初級者にトライアスロ

場 所：日本エアロビクスセンター（千葉県長生郡）
 講習内容：指導者の心得，トライスロンの歴史と競技ルール，競技とコンディショニングの指導法，その他
 受講料：15,000 円（交通費，宿泊費（1泊3食 10,700 円）は各自負担）

定 員：40名

2. 中級指導者

受講資格：原則として初級資格を有する者
 日 程：2003年2月8日～11日（3泊4日）
 場 所：日本エアロビクスセンター（千葉県長生郡）
 講習内容：対象に応じた指導内容・技術，トライスロンの競技ルール，競技トレーニングの指導法，その他
 受講料：30,000 円（交通費，宿泊費（3泊9食 32,100 円）は各自負担）

定 員：40名

(3) ロング・ディスタンス・スイミング・シリーズ

前号会報でもご案内したとおり，(社)日本トリアスロン連合主催により第1回ロング・ディスタンス・スイミング・シリーズが開催されます。希望者はお申し込みください。

<開催日> 2003年3月30日(日)

<会場> 横浜国際プール

<競技種目> 400m・800m・1500m・3000m

<出場資格> 中学生以上の健康な男女

<競技方法> 1コースに4～7名が入り10～15秒おきにスタート

<参加定員> 700名

<参加費(1種目)> 中学生1,000円，

高校生1,500円，大学・一般3,000円

<申込先> ロングディスタンススイミングシリーズ事務局

tel : 03-3680-2626 (平日 16 - 19 時のみ)

fax : 03-3680-2466

(4) アヤトトリアスロンスクール・トリアスロンセミナー

トリアスロンセミナーシリーズの第1回として「オープンウォータースイミング講習会」を11月23日に多摩川スイミングクラブ（川崎市）で開催いたしました。鈴木（啓）普及委員の参加レポートを紹介します。

アヤトトリアスロンスクールOWS講習会報告 ～ええっ，そうだったの

寒空の11月23日，多摩川スイミングスクール（東横線新丸子駅）でアヤトトリアスロンスクール（代表者：元プロトリアスリート松山文人さん）主催のオープンウォータースイム（以下OWS）講習会が開催され，男女合わせ20人ほどが参加しました。

講師は日本OWSの第1人者・杉沢毅志選手（NKK水泳部）と日本水泳連盟OWS委員でもある中村康英・NKK水泳部監督で，トリアスリートが知りたがっているOWSのポイントの質問に対し松山さんがトーク形式で答えていく講義からスタートです。

まずはOWS競技の概要を中村監督からお話いただくことに，開口一番「OWS世界選手権の距離は25kmで…」ええっ…この一言で松山さん，参加者一同唖然，一発で轟沈です。“ある意味アイアンマンよりすごい…” そう思いました。他にも

- ・川下り60km！なんていう大会も
- ・どんなに水温が低くてもウェット禁止（水温14度っていうこともある様で）
- ・スタート直前までのんびり，誰もアップなどしない。でも泳ぐペースは速い
- ・先導船がつき，選手をコース誘導
- ・距離15km以上の大会では補給が義務
- ・補給は紙コップで先導船から渡され，ストロークしながら飲む！らしい。泳ぎを停めて補給なんてしたら最後，一気にちぎられるらしい！

と，すっかり恐れ入った中，講義が終了。

後半の実技でも水面でバランスを取る練習 水をつかむ練習，ストローク，ヘッドアップ等，OWSに必要なエッセンスを杉沢選手の華麗なお手本と中村監督的確で楽しい指導の下，身につけてきました。さすが第一線でご活躍のお二人だけに，プールとOWSの泳ぎ方の違いを的確に指導していただきました。

以下にポイントをまとめましたので，日々の練習にご活用ください。今まで持っていたOWSのイメージとは大分違うと思います。まさに“ええっ，そうだったの”です。終わったあと，かつてショート日本選手権のスィムをトップで上がってきた松山さんと“ぜんぜん違いますね！”と顔を見合わせてしまいました。

1. 日々の練習

- ・泳ぐだけでなく筋トレで筋力強化も
- ・疲れると水が掴めなくなるのは，握力が弱いため。日頃からゴムボールなどを握って握力強化を
- ・スイム＝感覚のスポーツだから，忙しくて練習時間が取れない人は1日5分～10分でも，なるべく毎日泳いだほうがいい（1回で3km泳いで2，3日休み，というよりは）
- ・習ったことは身体が忘れないうちにすぐ実践

2. プールスイムとOWSの違い

- ・スイムのドラフティングは有効活用
- ・キックはほとんどしない
- ・波酔いはトップ選手でもよくある。目線が下ほど酔いやすい。海水を飲むのも日常茶飯事
- ・左右交互にプレスする練習を（常に波が来る反対側でプレス出来る様に）
- ・波が高いときはローリングは小さく（身体が横を向いた時，横波で転覆&流されないように）。リカバリーはひじを曲げて手を下に向けず（波が高いと下に向けた手が波をかぶり，抵抗になる場合もあるので），ひじを伸ばし気味で大きく回し（片手バタフライのような感じ）エントリーも手前で差し込まず，前方に伸ばしてから入水する。
- ・ヘッドアップはプレスと反対側の腕（エントリーした方の腕。右オープンなら左腕）を普段のストロークよりも少し下へ押す（身体を持ち上げる方向に力かける）ようにして顔

を前方に、目の辺りまで上げて前方確認。その後ブレスのために横へ顔を振る（前では前方確認のみ、ブレスは横で）
 ・波が高いときはあご位までヘッドアップするが、背筋・腰の負担になるので必要最低限にすること
 ・OWS = パワースイムではない。フォーミングも重要、半々ぐらいのイメージで（筆者注：まずはプールスイムのフォームを学んで、OWSのテクニック付けに横展開するのがいいと思います）

なお、普及委員会では、5月または6月に三浦海岸で海を使

ったOWS講習会を開催する予定です。詳細は追って会報、ホームページでご案内します。

また、アヤトトライアスロンスクールでは今後も毎回多彩な講師・ゲストを迎え、普段聞けないようなエピソードや強くなるトレーニングなどを、テーマを変えて開催する予定です。詳細は下記に確認してください。

<問い合わせ先>アヤトトライアスロンスクール

tel : 044-854-4660

E-mail : ayato@nifty.com http://ayato.jp

[6] 日本選手権大会レポート **強化委員会**

日本トライアスロン選手権東京港大会が、今年もお台場で開催された。レースは、まず8時30分に女子がスタート。ガルッチ選手がバイクフィニッシュまで独走したが、ランに入ってミケリー・ジョーンズ選手と中西選手がかわし、接戦の末、ジョーンズ選手が優勝。

男子は10時30分にスタート。スイムから大混戦が展開され、バイク序盤での落車等もあり、最終的にはアトキンソン選手が安定した走りで勝利を収めた。神奈川県連合登録の福井英郎選

手は、ランで逆転されたものの総合3位でフィニッシュし、日本人1位として日本選手権を獲得した。神奈川県連合登録選手として初の快挙である。

その他の神奈川県勢では女子で宮原あゆみ選手が30位、男子では山本良介、永留誠、木下友宏および長谷川裕一選手がそれぞれ9位、22位、44位および49位と健闘した。主な選手の成績は以下のとおり。

第8回日本トライアスロン選手権東京港大会 2002 ジャパンカップ・シリーズチャンピオンシップ大会

コースデータ：スイム:1.5km バイク:40km ラン:10km 水温:18.8 (7:00 現在) 気温:14.2 天候晴 風:1.2m/sec, 西
 エリート女子(カットオフタイム 2:15:10)

順	氏名 (所属/登録)	総合記録	スイム	バイク	ラン
1	ミケリー・ジョーンズ(豪)	2:05:09	0:19:56	1:08:04	0:37:09
2	中西真知子(NTT 東日本)	2:05:47	0:19:13	1:08:46	0:37:48
3	庭田 清美(アツカ・ザバス)	2:06:43	0:20:00	1:08:00	0:38:43
.....					
30	宮原あゆみ(神奈川県連合)	2:20:55	0:22:37	1:12:15	0:46:03

順	氏名 (所属/登録)	総合記録	スイム	バイク	ラン
1	カートニ・アトキンソン(豪)	1:50:39	0:17:37	0:58:49	0:34:13
2	ブラッド・カルフェルト(豪)	1:50:46	0:18:04	0:59:34	0:33:08
3	福井 英郎(シャク・稲毛 ITC)	1:51:44	0:17:30	0:58:55	0:35:19
.....					
9	山本 良介(湘南ベルマーレ)	1:53:30	0:17:25	1:00:14	0:35:51
22	永留 誠(神奈川県連合)	1:56:04	0:18:50	1:01:03	0:36:11
44	木下 友宏(Keyence)	2:00:53	0:20:36	0:59:39	0:40:38
49	長谷川裕一(神奈川県連合)	2:03:19	0:19:50	1:00:21	0:43:08

神奈川県連合からエントリーした折原祥次郎, 原田隆史, 長澤大志, 青山太一は、いずれもDNF

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11月～2003年1月の県連合の動き

- 11月17日(日) 第6回理事会, 大会実行委員会(かながわ県民サポートセンター)
- 12月7日(土) 第7回理事会, 大会実行委員会(同上)
- 1月25日(土)(予定) 第8回理事会, 大会実行委員会(同上)

(編集後記) 年末の大掃除を頑張りすぎて腰を痛めてしまいました。9連休だった年末年始休暇も、後半はひたすら休養の日々。腰は「月偏に要」。重要さを身をもって感じました。また、遠因には最近の練習不足もあるよう。鍛え直さねば・・・(〇)

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	http://members.aol.com/tyouonnpa/
アヤトトライアスロンスクール(川崎市)	044-854-4660	http://ayato.jp
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	http://www.chibacycle.com
トライアスロンショップSUB3(海老名市)	046-232-6673	http://www.geocities.co.jp/WallStreet/3711/sub3-1.html