

# 神奈川県トライアスロン連合会報

2003年7月22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

## 速報 日米大会開催決定！！

やめを得ない事情により開催日変更 8月17日(日)

「不安定な世界情勢を受け、詳細について調整中であった日米親善トライアスロン大会の開催が正式に決定しました。残念ながら日程は米軍側の事情で、8月17日に変更せざるを得ない状況となりました。詳細は同封の大会要項をご覧ください。」

## [1] 日産大会開催される

カレーがGood!、応援がすてき!

今年で第17回になるNISSAN CUP神奈川トライアスロン大会が開催された。日産自動車(株)追浜工場内の特設コースが舞台だ。自動車テストコースを自転車で疾走できる大会はここしかない。



今年も、ビギナー向けの「スプリントの部」、中級者向けの「一般の部」、そして神奈川県チャンピオンを決める「選手権の部」に330名がエントリーした。6月22日(日)は梅雨の合間の晴天に恵まれた。選手権の部女子は、高木美里選手が



バイクでトップに立ち、そのままフィニッシュした。男子は激しいバトルの中、ランでトップに立った長沢大志選手が10キロ33分を切る速さで快走し、優勝した。

レース運営は、安全で楽しい大会となるよう毎年工夫を凝らしている。昨年好評だった「特設追浜カレー」を今年も全選手へ配付した。また、元プロトライアスリート・白戸太郎氏の司会進行が大会を盛り上げた。さらにはチアリーディングチームの熱心な声援が、アスリート達を随分と励ましたようだ。「こんな楽しいトライアスロン初めてだ」そんな声がフィニッシュ後の選手からこぼれていた。

各部門の上位入賞者は以下のとおり。

### スプリントの部

(スイム:0.75km バイク:16km ラン:5km 総計:21.75km)

女子(出場7人) 男子(出場35人)

リレー(出場3チーム)

優勝 輪島裕美 1'08'00" 三浦喜明 1'02'01"

まっする領域 1'32'33"

2位 斉藤莉咲 1'10'15" 斉藤 翔 1'04'15"

チームフリーバースB 1'42'32"

3位 鈴木あゆみ 1'13'00" 井上孝夫 1'04'22"

チームフリーバースA 1'49'48"

4位 内山広美 1'23'56" 大塚俊勝 1'05'37"

5位 平嶋加寿子 1'28'13" 瀧康太郎 1'07'39"

6位 竹重泰見 1'29'59" 和田祐二 1'08'05"

### 一般の部

(スイム:1.5km バイク:40km ラン:10km 総計:51.5km)

女子(出場19人) 男子(出場238人)

リレー(出場11チーム)

優勝 古岡紗織 2'46'11" 木下洋輔 2'13'39"

いせ辰 2° 29'59"

2位 高橋留美 2° 52' 16"      佐藤吉隆 2° 17' 08"

カワサキコミュニティー 2° 30'15"

3位 柴田恵子 2° 54' 12"      藤澤広明 2° 17' 33"

NASBエリート 2° 32'36"

4位 竹内万由里 2° 58' 43"      沼田一直 2° 20' 19"

5位 Jenny Ruley 3° 03' 41"      岩瀬弘明 2° 20' 38"

6位 片岡慶子 3° 05' 43"      遠藤正和 2° 22' 01"



**選手権の部**

(スイム:1.5km バイク:40km ラン:10km 総計:51.5km)

女子(出場4人)

男子(出場12人)

優勝 高木 美里 2° 22' 24"      長澤 大志 2° 06' 10"

2位 鈴木 清美 2° 46' 51"      益田 大貴 2° 08' 34"

3位 宮浦めぐみ 2° 49' 47"      伊藤 功顕 2° 10' 24"

4位 神保 雅子 2° 53' 10"      星野 隆之 2° 14' 38"

5位 -      長谷川裕一 2° 16' 19"

6位 -      岩崎 猛朗 2° 17' 17"



## [2] 練習会案内

普及委員会

### 1. 今年もやりましたオープンウォータースイム!

天候が心配されましたが、6月8日は天気予報が見事にはずれ、スイム練習に絶好のコンディションとなりました。この時期三浦海岸で行いますオープンウォータースイム(以下OWS)も恒例となり、今年は女性9名、男性13名の参加者が集まりました。朝早くからバイクで駆けつけた人、毎回参加していただいている常連さん、初めてウエットスーツを着て泳ぐ初心者など多彩な顔ぶれが集まりました。また、スタッフも地元のクラブチーム「チーム」OY」の大勢の皆さんの協力をいただきまして、感謝です。

今年の講師はJTU中級指導者でアヤトトライアスロンスクール代表、また今年から県連合の役員と、幅広く活躍中の松山文人さんをお願いしました。

練習会は、初めに松山講師から、昨年の宮古島での海での事故を例に、海では自覚無き異常による事故が起きることもあり、少しでも違和感を感じたら冷静にセルフチェックを行うことが大切という注意のあと、準備体操。そして、ウエットスーツに着替えて海岸へと移動しました。



入水準備風景

初めは慣れない波に少しとまどいを見せていた初心者も、時間がたつにつれて徐々に慣れ、後半では海上に浮かべた2つのブイを目標に、実戦さながらの練習が行われました。所要所では松山講師や鈴木普及委員の美しい模範演技もあり、大きな拍手を受けていました。

最後に、講師からのアドバイスをまとめます。

1. リカバリーは、波をかぶり抵抗にならないように、プールと違って腕は片手バタフライのように大きく回す。
2. 方向を変える時は、曲がりたい方向の腕を曲がりたい方向に入水するとよい(右に曲がる時は、右腕を右に入水する)。
3. スタート/フィニッシュで波打ち際を走る時は、ひざから下を外側に開くと、波の抵抗なく速く走れる。
4. 遠浅の砂浜でフィニッシュする時は、ずっと走るより、

ドルフィンジャンプで進んだ方が速く&楽に進む。

5. フローティングスタートの時は、巻き足(ひざから下をスカリングの要領で、左右交互に内側に回す)や、平泳ぎのキックを交互にして浮いた状態でスタートを待つ。

6. バトル(団子状態)に巻き込まれない様、多少速回りでも自分のペースで泳げるコース採りをした方が速く泳げることもある。スタート合図ですぐ出ないで、一呼吸おき、どこでバトルになっているかを見極めた上でバトルを避けて泳ぎ始めるのも良い方法。

7. ヘッドアップは入水して真っ直ぐ伸ばした手のひらに重心を載せ、水を下に押す感じで、その反作用力で頭を前に上げる。その後、顔を右または左に振って呼吸する(波の来ない方向で呼吸できると良い)。



練習風景

### 2. 「金太郎トライアスロン記録会」

#### 参加者募集中!

トライアスロンシーズン到来で、各地で毎週のように大会や練習会が行われおります。

普及委員会では、8月2日(土)に行われます「金太郎トライアスロン記録会」の協力を行います。スイムはプールで行われ、初心者や日米大会を控えた選手のバックアップを行う予定ですので、ふるってご参加下さい。

<主催>

富士フィルムトライアスロン部

<日時・場所>

8月2日(土) 10:00スタート

富士フィルム足柄工場内及びその周辺

<競技内容>

- ・フルコース  
S 1 km (プールですがウエットスーツ着用自由)  
+ B 3 0 km (タイプ自由ですが、山岳コースのため変速機は必要) + R 1 0 km (シャツ着用)

- ・ハーフコース  
S 0 . 5 km + B 2 2 km + R 5 km  
<参加費> 2 0 0 0 円 (飲食・記念品代含む)  
参加希望者は、大会要項・申込書が用意できていますので、事務局または普及委員会にお問い合わせ下さい。

[ 3 ] ワンポイントレクチャー (初めてトライアスロンをやる君へ) 技術委員会

トランジションエリアってなに? 

水泳から自転車、自転車からランニングに移る時の交換場所だよ。これだけは守ってね!  
ひとつ: 自転車に乗るときは、まずヘルメットのあごヒモをしめよう  
ふたつ: 自転車はエリア内で乗っちゃだめ押して出よう  
みつ: 自転車で戻った時はエリア入り口で降りようヘルメットは自転車を掛けるまでそのままだよ

自転車くっついて走っちゃだめなの? 

ドラフティングと言って、それは反則なんだくっついて走ると、後ろのひとはすごく楽チンなんだそれじゃあ、公平と言えないよね。  
前の自転車と 5 m (だいたい大人の自転車 2 台分くらい) あけて走ろうね

ヘルメットは正しくかぶろう   

自転車に乗る時にはヘルメットを正しくかぶろうヘルメットをかぶることで、自動車からも「練習しているんだ」とわかるし、何よりもあなたの頭部を万が一の転倒時に保護してくれる。人間、頭をやられたら一貫のおわりだからね。

レースナンバーカードを広げてつけよう 

レースナンバーカードには、選手を識別する番号の他、大会を支えてくれているスポンサーさんの表示もある。競技中はいつもレースナンバーが決められた場所に見えるように着用しよう。  
スポンサーさんに失礼のないように、折り曲げたり、切ったりしてはダメです。安全ピンで留めるときには、一つのピンで二回留めよう。そうすれば、トランジションの着替えの時に切れにくくなりますよ

[ 4 ] 関東選手権大会結果 強化委員会

6月1日(日)第8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。前日からの雨はスタート前にほぼ上がり、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、宮浦選手(神奈川)がトップでスイムをフィニッシュしバイクに入ったが、大河内選手(神奈川)、八代選手(神奈川)、上田選手(千葉)、高木選手(神奈川)の4名が先頭集団を形成した。ランに入り蒲郡WCにも出場予定の上田選手が先頭に立ち、見事初優勝を飾り、昨年の学生世界選手権にも出場した八代選手(神奈川)が2位に入った。神奈川からは、八代選手、高木選手、大河内選手の3名が5位以内に入り、日本選手権大会出場権を獲得した。

男子は富川選手(茨城)、細田選手(千葉)の2名がスイムを先頭で上がり、バイク前半では細田選手が単独で逃げ、集団が

追いかける展開となった。

バイク3週目で細田選手を集団が吸収し、第1集団12名、約3分遅れで第2集団11名がランへ。1周目から再び細田選手がトップに立ち、初優勝をかざり、永留選手(神奈川)が2位に入った。なお神奈川県から参加した選手の中で、永留選手、平松選手、長澤選手、井上選手の4名が日本選手権大会の出場権を獲得した。

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8回関東トライアスロン選手権大会記録

<女子>

- 1 上田 藍 千葉 2:06:32
- 2 八代 純子 神奈川 2:08:48
- 3 高木 美里 神奈川 2:09:58
- 5 大河内 智未 神奈川 2:14:25
- 6 薄 愛美 神奈川 2:16:41
- 11 今泉 奈緒美 神奈川 2:25:30

- 13 宮浦めぐみ 神奈川県 2:28:25
- 14 水村 こずえ 神奈川県 2:32:13

<男子>

- 1 細田 雄一 千葉県 1:52:32
- 2 永留 誠 神奈川県 1:52:58
- 3 松丸 真幸 茨城 1:53:20
- 4 平松 弘道 神奈川県 1:54:06

- 6 長澤 大志 神奈川県 1:54:56
- 10 井上 一輝 神奈川県 1:57:38
- 13 松崎 奨 神奈川県 1:58:15
- 23 青山 太一 神奈川県 2:02:43
- 25 長谷川 裕一 神奈川県 2:05:18
- 28 原 知継 神奈川県 2:07:22
- 34 中込 孝之 神奈川県 2:22:46

## 事務局からのお知らせ



### 会員登録まだの人！

皆さん、2003年度の会員登録はもう済んでいますか？締め切りはもう過ぎていますよ。

大会シーズン中です。会員でないと出られない大会が数多くあります。

今回から登録済みの人にだけ会報を送付します。申し込み用紙は会報3月3日号に同封しました。

なくしちゃった人は県連合事務局までご連絡願います。

### 日産車紹介キャンペーンについて

日産カップ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。新車購入の際は日産から特典があります。会員の方やそのご家族、ご友人が日産車の購入を検討されている時は、県連合事務局までご連絡下さい。

### 2003年5月～7月の県連合の動き

- 5月25日 第2回理事会(かながわ県民サポートセンター)
- 6月 1日 関東選手権大会(審判団派遣)(埼玉県渡良瀬)
- 6月 7日 第3回理事会(かながわ県民サポートセンター)
- 6月22日 第17回日産カップ神奈川トライアスロン大会
- 6月29日 第3回オーシャンマン大会(審判団派遣)(平塚市)
- 7月 6日 第4回理事会(かながわ県民サポートセンター)

### (編集後記)

何を求めてトライアスロンに参加するのですか？

今年の日産大会には初めての試みとして、チアリーダーの応援を取り入れた。賛否両論あった。写真撮影等を制限し、映像の不正使用には十分配慮することでGOした。結果は成功、トランジションへ向かう選手は笑顔で溢れていた。歩いていた選手も彼女たちの声援を受けて走り出した。彼女たちもトライアスロンの魅力を感じていた。来年は選手として参加されるかもしれない(KK)

### 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	<a href="http://www.members.aol.com/tyouonnpa/">http://www.members.aol.com/tyouonnpa/</a>
アヤトトライアスロンスクール(川崎市)	044-854-4660	<a href="http://www.ayato.jp">http://www.ayato.jp</a>
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	
湘南ベルマーレスポーツクラブ(平塚市)	0463-54-0275	<a href="http://www.bellmare.or.jp/">http://www.bellmare.or.jp/</a>
トライアスロンショップSUB3(海老名市)	046-232-6673	<a href="http://www.geocities.co.jp/WallStreet/3711/sub3-1.html">http://www.geocities.co.jp/WallStreet/3711/sub3-1.html</a>