

神奈川県トライアスロン連合会報

2004年8月2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://www014.upp.so-net.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] 日産大会開催される

カレーがGood!、チアの応援がすてき!

6月20日(日)今年で第18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382名がエントリーした。あいにく台風の影響でスイムは中止になった。ラン・バイク・ランのデュアスロンで競技がスタート。選手権の部女子は、浅沼美鈴選手が第一ランでトップに立ち、そのままフィニッシュした。男子は激しいバトルの中、昨年の覇者長澤大志選手が、見事二連覇を達成した。



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「特製追浜カレー」を今年も全選手へ配付した。また、今年は社会人アメリカンフットボールチーム日産スカイライナーズのチアリーディングチームをお招きした。「がんばって!」、「もう少しですよ!」彼女達の熱心な声援が、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

(第一ラン:3km バイク:16km ラン:5km 総計:24km)

女子(出場11人) 男子(出場30人)

リレー(出場6チーム)

優勝 斉藤莉咲 1° 17' 29" 井上孝夫 1° 05' 09"

SRT B 1° 13' 45"

2位 守屋英子 1° 23' 45" 大塚俊勝 1° 06' 13"

SRT A 1° 13' 51"

3位 山元真理子 1° 23' 53" 瀧康太郎 1° 06' 34"

T-FREAKSE 1° 17' 34"

一般の部

(第一ラン:4km バイク:40km ラン:10km 総計:54km)

女子(出場13人) 男子(出場230人)

リレー(出場24チーム)

優勝 金子和佳子 2° 48' 37" 岩瀬弘明 2° 13' 51"

チーム芙蓉荘 2° 12' 34"

2位 古間砂織 2° 50' 04" 小出匡志 2° 20' 37"

NASB・ラジャーズ 2° 18' 23"

3位 恒吉直美 2° 53' 41" 福井誠司 2° 21' 28"

チーム風人 2° 20' 25"

選手権の部

(第一ラン:4km バイク:40km ラン:10km 総計:54km)

女子(出場3人) 男子(出場5人)

優勝 浅沼美鈴 2° 22' 24" 長澤 大志 2° 08' 19"

2位 広田美由紀 2° 46' 51" 伊藤 功順 2° 10' 37"

3位 宮浦めぐみ 2° 54' 25" 岩崎 猛朗 2° 21' 10"





[2] 練習会案内

普及委員会

1. オープンウォータースイム講習会 ～もっと海で泳ごう！

真夏を思わせる絶好の海日和の5月30日、三浦海岸で県連合主催のオープンウォータースイム講習会を開いた。

毎年大好評のこの企画、1人ではおっくうな海で泳げて、お風呂&お昼が付いて2000円！のコストパフォーマンスに誘われ、今年も海が始めての方からアイアンマンまで、

22人の練習生と地元トライアスロンクラブJOYの皆さんが集まった。

今回指導いただいたのは、スイムスペシャリストのJU普及委員長、アヤトトライアスロンスクールの松山文人さん。

そして、ミスター・トライアスロン中山俊行さんと、今年のアイアンマンジャパン、エイジグループ総合優勝を果たしたJ-Beat児島 幸さんという、すばらしい講師陣だ。

初めに海での注意点などを説明貰ってから、ウェットに着替えて海へ。

松山さん中山さん児島さんのお手本を拝見した上で、水際の走り方、浅瀬でのいるか飛び、わざと集団で泳ぐ練習、ヘッドアップなど基礎項目にトライ！

後半は泳力別グループ分けをして、海に浮かせたブイを回ってくる実践練習へ。皆さん先ほど習ったテクニックを使って、さながらミニレースのような泳ぎになっていた。最後に質疑応答を受けて無事終了。

普段どんなにプールで泳いでも、レースでの泳ぎ方はやはりオープンウォータでないとは慣れないもの。

スイムで調子を悪くし、最後までレースを立て直せないこともある。シーズン真っ只中、近場でもオープンウォータースイムの大会や練習会がたくさんある。

もっと海で泳ごう！

最後に講師陣からのアドバイスを。

1. ONSでは自覚なき異常による事故が起きることもある。少しでも違和感を感じたら冷静にセルフチェックをしてから水に入

ろう。

2. バトル(団子状態)に巻き込まれない様、多少遠回りでも自分のペースで泳げるコース探りをした方が速く泳げることもある。スタート合図であわててスタートしないで、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効果的な方法。バトルは避けことをすすめるが、どうしても抜け出せない時や急にぶつかってくることを考えて日頃からぶつかりながら集団で(4 - 6人)泳ぐ集団泳を経験しておこう。
3. 自分が今どこを泳いでいるのかを確認するために、近くのブイだけでなく、岸に向かう時や遠くに建物や山があるときは大きなものを目標にして、コース全体の中の自分の位置を確かめる
4. 浮遊物のように全身の力を抜いて浮かんでみよう。ウェットを着ていけば沈まない。うつ伏せで浮いたままでも、手をかけば前に進むし、顔を前に向けるだけでヘッドアップになる。ゴーグルに水が入ったり、足がつったりしてもあわてずに、ラッコのように仰向けになってゴーグルを直そう。
脚をついたらその姿勢を作ってからストレッチすれば良い。
5. 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き、水をまたぐようにして走ると、波の抵抗なく速く走れる。
6. 連浅の砂浜でフィニッシュする時は、水の上を走り続けるより、いるか飛びで進むか、砂をつかむまで泳いだ方が速く楽に進む。
7. ヘッドアップは顔を上げすぎないでクロールのリズムの中で行うようにしましょう！入水して真っ直ぐ伸ばした手のひらで、水を軽く下に押す感じにして、その反作用力で顔を少し(前が見えるだけ)前に上げる。その後、自分の呼吸する方向(右または左)に顔を振っていつもどおり呼吸する(波の来ない方向で呼吸できると良い)。
8. 流れに負けずまっすぐ泳ぐには、腿筋を使って体をまっすぐに保つこと(流れに負けて、体が曲がらないように)。

9. レースを効率良くすすめるにはペース配分が大事。スイム距離の後半ペースアップできるように前半おさえる気持ちで泳ごう。フラフラで上がってはバイクで良いパフォーマンスが出せない。

10. リズム良く泳ぐことが大事。



[3] オーシャンマンジャパン大会報告

技術委員会

6月27日(日)湘南ひらつかビーチパークで第4回オーシャンマンジャパン2004が開催された。

当日は曇っていて、水は冷たかったが、たくさんの方が集まってくれた。

レースは朝10時から始まり、一般男子は予選、準決勝、決勝の3レース。女子は準決勝、決勝の2レースで行われた。

スタートのスピーチコールが鳴ると、大会本部前を駆け抜け、皆いっせいに砂浜を駆け下る。30メートルほど先の浜辺を走って大きく一周すると今度は駆け下りた砂浜をいっせいに駆け上がり、また本部前を走り抜けて砂浜を駆け下る。そして200mのスイムに突入する。

スイムコースはM字形になっていて、沖のブイを回るといったん浜に上がり、それからもう一つのブイを回って浜に戻るというテクニカルコース。海は波や流れがあるので、慣れていないとけっこう流されてしまう。中には流されすぎて、ブイを回るのに流れに逆らって泳がなければならなくなる選手も。

ようやく浜に上がったら、第一ランと同じく浜辺を大きく一周

(300m)してフラフラになりながらゴール。これを、男子の場合予選、準決勝と勝ち抜き、午後の決勝に進む。

決勝は、更にランとスイムが1セット増えて、R300m + S200m + R300m + S200m + R300m。

距離は短いですが、かなりきつい。我こそはと思う方、ぜひ一度お試しあれ!!

そのほか、浜をひたすら走るビーチラン(5km、2km)、トップ選手のお兄さん、お姉さんたちが付き添ってくれるキッズ、ジュニア、リレー、距離を短くしたエントリー、本部横の砂浜ではビーチフラッグの種目もあるので、友達同士誘って参加するもよし、家族で一日楽しく過ごすのもよい。

最寄り駅は平塚駅。その南口からまっすぐ南に下りた砂浜が開催場所だ。気軽に参加できる。また秋に開催されるので、参加されてはどうか。

<http://www.sports-buddy.jp/ocn/>

[4] 関東選手権大会結果

強化委員会

6月6日(日)第9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。最初にスタートした女子は、浅沼選手(神奈川)が2位に1分以上の差を付けトップでスイムをフィニッシュしバイクで単独で逃げたが最終周で集団に追い付かれ、6選手がほぼ同時にランに入った。ランで高校生で今年のアジア選手権ジュニアの部優勝の蔵本選手が抜け出し初優勝を飾った。

2位から4位にかけて、神奈川県登録の大河内選手、今泉選手、浅沼選手の4名が入り、日本選手権大会への出場権を獲得した。40分遅れてスタートした男子は岩田選手(千葉)がスイムを先頭で上がりバイクに入ったが、徐々に集団が形成され最終的に第1集団(13名)、第2集団(10名)が約1分差でランに突入し、ラン勝負となった。

ランでは、第2集団から抜け出した長澤選手(神奈川)が一気に先頭に立ち初優勝を飾り、2位にも神奈川の前田選手が入賞

した。加えて、佐藤選手、井上選手、松岡選手の合計5名が日本選手権大会への出場権を獲得した。

<女子>

順位	レースNo.	氏名	所属	タイム
1	55	蔵本 葵	埼玉県連合	2:14:03
2	59	大河内 智未	神奈川県連合	2:16:53
3	57	今泉 奈緒美	神奈川県連合	2:17:33
4	61	浅沼 美鈴	神奈川県連合	2:19:00
9	58	宮浦 めぐみ	神奈川県連合	2:27:12

<男子>

1	12	長澤 大志	神奈川県連合	1:57:04
2	11	原田 隆史	神奈川県連合	1:57:48
3	16	長谷川 健	山形県協会	1:58:12

4	1	松丸 真幸	茨城県協会	1:58:37	15	9	伊藤 功順	神奈川県連合	2:00:56
10	13	佐藤 悠一	神奈川県連合	1:59:36	17	8	藤巻 忠秀	神奈川県連合	2:02:45
11	26	井上 一輝	神奈川県連合	1:59:42	20	10	青山 太一	神奈川県連合	2:05:51
12	14	松岡 大樹	神奈川県連合	2:00:06	21	15	原 智雄	神奈川県連合	2:06:57

〔5〕平塚ちびっこアクアスロン

強化委員会

開催日が迫っていますが、お子様対象のアクアスロン大会の案内です。

夏休みの一日、楽しく過ごしませんか？ 参加費は無料です！

【日時・場所】 2004年8月8日（日） 湘南ひらつかビーチパーク

【参加費】 無料

【参加資格】 50m以上泳ぐことができる小学1年生から小学6年生までの男女

【アクアスロン競技距離】

小学1～3年生	スイム50m+ラン300m	定員50名
小学4～6年生	スイム100m+ラン300m	定員50名
スイム：海を泳ぎます。（波の状態により距離の変更やコースを設定します。）		
スイム～ラン：スイム後、砂浜を走りトランジットエリアに向かいます。（約50m）		
ラン：シューズを履いてボードウォークをステージ前まで約300mを走ります。		

【持ち物】 水筒、ゴーグル、キャップ、ランニングシューズ

【当日スケジュール】

11:00	受付開始(ときめきマリニカーニバル本部テント)
11:30	コース説明、競技説明
12:00~12:30	オーシャンスイム教室
12:30~13:00	アクアスロン
13:00~13:30	表彰式、自転車試乗会など

【指導およびレース進行】 湘南ベルマーレスポーツクラブ トライアスロンチームコーチ 中島 靖弘

【申込方法】

事務局に電話にて申込用紙を請求（Faxにて申込用紙、誓約書を送付します）

申込用紙に必要事項を記入し返送（0463-21-7393）

誓約書は署名、捺印したものを当日お持ちください。

【問合せ先】

平塚青年会議所 事務局

神奈川県平塚市松風町2-10 平塚商工会議所内

TEL 0463-21-6474 FAX 0463-21-7393

【主催】平塚青年会議所

【協力】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

〔6〕金太郎トライアスロン記録会

技術委員会

第20回目を迎える金太郎トライアスロン大会（記録会）を下記の日程で開催することに決定しました。ぜひ、ご参加くださいますようご案内いたします。

記録会概要

名 称 金太郎トライアスロン記録会

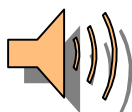
主 催	富士フィルムトライアスロン部		
開 催 日 時	2004年8月28日(土) AM10時スタート		
開 催 場 所	スイム	富士フィルム足柄工場プール	
	バイク	東門 - 農道 (仁王門 - 矢倉沢間往復)	
	ラン	足柄工場外周	
競 技 内 容	「フルコース」	「ハーフコース」	
	スイム	1 km	0.5 km
	バイク	3.3 km	2.2 km
	ラン	10 km	5 km

参加費 2,000円
(飲食・記念品代含む)

申込規定

参加申込締切 **平成16年8月16日事務局必着**
 申込先 〒258-0023 足柄上郡開成町宮台798 富士写真フィルム(株)
 機器商品開発センター D3 三輪松幸 TEL:0465-85-2294
 自宅 〒250-0856 小田原市新屋232-18 TEL:0465-36-9115
 E-mail: miwamatuyuki@yahoo.co.jp

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

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

- 6月6日 第3回理事会(かながわ県民サポートセンター)
- 6月6日 関東選手権大会(審判団派遣)(埼玉県渡良瀬)
- 6月20日 第18回日産カップ神奈川トライアスロン大会
- 6月27日 第4回オーシャンマン大会(審判団派遣)(平塚市)
- 7月24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)

夏だ。連日のように気温が30を超える。暑い。こんな日には、オープンウォータースイムがいい。コースロープはなく、フィニッシュゲートもない。ただリラックスして、全身の力を抜いて水と戯れる。常日頃の疲れ、ストレスが消えていく。遠い昔の太古の記憶が蘇る。(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	http://www.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://www.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	
湘南ベルマーレスポーツクラブ(平塚市)	0463-54-0275	http://www.bellmare.or.jp/
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