

# 神奈川県トライアスロン連合会報

2005年9月26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 ] 今年も盛りだくさん。日米大会開催される (7月31日)

今年で第19回になるスリーエフカップ日米親善トライアスロン大会(アンダーアーマーGP第3戦)が開催された。米軍相模補給廠内の特設コースが舞台だ。普段は入ることのできない基地内で、一日楽しめる大会は他にない。



【キッズの部スイム】

当日は朝から好天に恵まれ、7時30分にはすでに気温は29に達した。今年キッズの部が拡大され、小学1年生から73歳まで総勢1404名の選手が集まった。基地内のコースは道幅が広く、見通しが良い。初心者でも安心して参加できるので、初めてのトライアスロンレースとして本大会を選ぶ選手が多い。

レースは「キッズの部」、「ジュニアの部」、「ファミリーの部」、「リレーの部」および「一般の部」に分かれる。また、エキジビションで「スーパースプリントの部」が行われた。「一般の部」は、スイム400m、バイク20km、ラン5kmの計25.4kmで、898名がレースを楽しんだ。



【キッズの部バイク】

「三種目は無理」と言う人や、個々のメンバーの得意種目で入賞を狙うという人で今年もリレーの部が盛り上がった。108組、306人がチームワークを発揮して競い合った。来年はあなたもアスリートの仲間入りをさせては如何か?

See you next time!

各部門の上位入賞者は以下のとおり。

(全成績は連合ホームページ<http://www014.upp.so-net.ne.jp/ktu/>に掲載しています)

### キッズの部1-3年

(スイム:0.04km バイク:2km ラン:1km)

小1	女子(出場2人)	男子(出場6人)
優勝	森川奈穂 15'41"	齋藤和馬 17'02"
2位	笹原優希 19'16"	藤井恭平 17'02"
3位		松井 研 17'33"
小2	女子(出場8人)	男子(出場13人)
優勝	三浦日和 15'14"	藤田拓海 14'54"
2位	関 歩美 15'45"	関口匠 16'05"
3位	荒井理沙 16'56"	安茂夏之介 16'14"
小3	女子(出場7人)	男子(出場12人)
優勝	佐久間美樹 14'29"	齋藤優平 13'48"
2位	相原 操 14'56"	清水 海 14'10"
3位	中村彩香 16'03"	塚野 優輝 14'13"

### キッズの部4-6年

(スイム:0.06km バイク:2km ラン:1km)

小4	女子(出場6人)	男子(出場15人)
優勝	深沢瑛里 12'20"	望月光樹 12'00"
2位	野本海夢 13'07"	佐藤智紀 12'07"
3位	杉澤湖菜 17'56"	杉山大葉 13'54"
小5	女子(出場13人)	男子(出場12人)
優勝	松本由佳 14'46"	浅海健太 12'07"
2位	神谷瑞帆 15'46"	渡辺一輝 12'18"
3位	加茂きらら 15'53"	生田目颯 12'35"

小6 女子(出場6人)	男子(出場12人)
優勝 北内里緒 12'01"	南原一樹 11'20"
2位 山崎芙蓉 12'09"	佐藤拓弥 11'31"
3位 長谷川桃子12'28"	落合 慶 12'26"

ジュニアの部

(スイム:0.1km バイク:4km ラン:2km )

中1 女子(出場2人)	男子(出場11人)
優勝 下山翔子 18'55"	山上拓馬 16'05"
2位 齋藤愛結 23'13"	村上真一 16'23"
3位	中道社大 17'20"

中2 女子(出場3人)	男子(出場6人)
優勝 徳永加奈美18'29"	北内秀知 16'20"
2位 北向美穂 19'02"	大西祥文 16'52"
3位 竹森万澄 26'17"	岸野 巧 17'54"

中3	男子(出場5人)
優勝	田中 丈 17'50"
2位	国政九磨 18'02"
3位	吉田隆介 18'34"

ファミリーの部(出場 11組)

(スイム:0.2km バイク:8km ラン:2.5km )

優勝 三浦チーム	33'23"
2位 健康志向	34'33"
3位 浜トラ沼田ファミリー	34'41"

リレーの部(出場 107組)

(スイム:0.4km バイク:20km ラン:5km )

優勝 やったね浩子	52'38"
2位 DOME A	54'48"
3位 OVER-REV	55'46"

一般の部(出場 898人)

(スイム:0.4km バイク:20km ラン:5km )

女子	男子
優勝 小林木綿子1:04'33"	伊藤功顕 53'22"
2位 井上恵理香1:05'28"	小林幸人 55'17"
3位 安藤有希 1:06'28"	中道威夫 55'27"

スーパースプリントの部(出場 13人)

(第1ヒート スイム:0.25km バイク:5km ラン:1km)

(第2ヒート ラン:1km バイク:5km ラン:1km)

優勝 益田大貴	27'08"
2位 犬童太一	27'17"
3位 長谷川裕一	27'28"



【スーパースプリントの部】



【女子の部表彰式】



【男子の部表彰式】



## [2] 金太郎トライアスロン練習会

## 普及委員会

8月20日(土)、富士フィルムの足柄工場をお借りして、ちびっこジュニアトライアスロン教室を行なった。参加者は小学校2年生から中学校3年生までの5人だったが、和気あいあい楽しいイベントになった。

まずはスイム。普段はプールで泳いでいる子供たちだが、海で泳いだことのある子は1人だけ。渡邊コーチの指導のもと、ヘッドアップスイムに挑戦した。始めはぎこちなかった子供たちもすぐに慣れて、ヘッドアップスイムをしながらジグザグに泳いだ。最後は全員で集団スイムの体験。

次にトランジション。安全のためのBIKEのヘルメットは重要。アゴにかけるストラップの長さの調整を教わり、ヘルメットかぶりゲームなどを行なった。

BIKEでは駐車場を利用してミニコーンを置き、スラロームの練習をやった。BIKEに乗ったまま地面に置いてあるボトルを取

る練習では、最初はタッチするのでもまならなかったものが、最後にはボトルを取って、再度元の位置に置ける子もいた。最後はスイム100m、ラン約500mのミニアクアスロンで締めくくった。



## [3] マイライフ・マイトトライアスロン

## 広報委員会

会員の皆さんへのインタビューを始めました。皆さんとの交流を深め、親しみやすい会報に変えていくのが、狙いです。今回は1回目、ご年配の方の登場です。

「レースが練習、トライアスロンは体づくりの一環」

茅ヶ崎市 津田昌利さん(66歳)

日焼けした黒光りのお顔で迎えて下さったのは、日産大会6回完走の津田さん。お仕事で参加されたホノルルマラソンで走る事の爽快さを知り、その直後ご友人が売りにこられた自転車を買ってしまい、気が付いたらデュアスロン大会に出ておられたとの事。それ以降は、日産、日米大会にコンスタントに出場されているそうだが、決して無理をしないのが津田さん流。真面目に毎日鍛錬されている人に申し訳ないと謙遜されながら、練習はズバリ、大会のみと断言された。

自分を追い込まず、体づくりの一環として、トライアスロンをエンジョイされている所が、長続きの秘訣かもしれない。

今年の日産大会にも勿論参加。アンダーアーマー社のスポンサリングにより、会場が明るくなったという印象をお持ちだった。また、完走ウェアも随分お気に召されたようだった。

「もう少し、気軽に参加できる草レース的な大会を増やして欲しい」のが、我々に対する津田さんのリクエスト。オリンピック出場を目指すエリート選手の育成と同時に、生涯スポーツとしてのトライアスロンを普及させる事も、我々の大切な課題

だ。「練習のつもりで、ちょこっと参加できる大会」を企画して行きたいと思う。

津田さんは「東京夢舞いマラソン大会」の実行委員会事務局長も勤められている。タイムを意識せず、東京の目抜き通りをフルマラソンするイベントで、この10月10日に開催される。ご興味のある方は、こちらまで。 [www.tokymarathon.jp](http://www.tokymarathon.jp)



同じ事務局の相沢さんと

「ダンベル体操でトライアスロンとコーラスの両立」

横浜市 古澤登美子さん

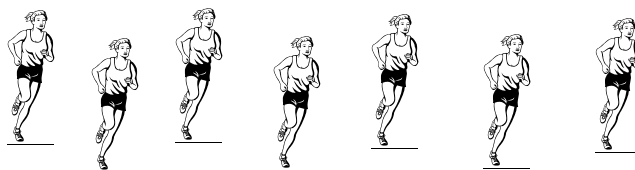
「コーラスが本命なんですよ」素敵な笑顔でインタビューに答えてくださったのは、日頃コーラスを楽しまれている古澤登美子さん。普段はとくにトライアスロンの練習はされず、もっぱら歩くこととダンベル体操がいつもの日課。これが意外にトライアスロンに効くそうだ。

コーラスで歌っている間は1時間以上立っていなければならない。また、声をお腹から頭のとっぺんに出すようにしないといけない声にならない。そのためには腹筋と背筋を鍛えるこ



とが必要で、古澤さんはペットボトルに水を入れた手製のダンベルを利用している。これを腕を伸ばしたまま真横に上げて静止させ、じっと我慢すること10分あまり。この練習がちゃんとやれた時はバイクの後でも背中が痛くならないそうだ。

大会ではとにかくマイペース。あせらず急がず、楽しむことが一番とおっしゃる古澤さん。初めてトライアスロンに参加されたのは'98厚木フレンドシップトライアスロン大会。そのときはRUN コースの脇にたくさん咲いていた花を眺めながらゆっくり RUN を楽しまれたそう。古澤さんが話しているともわりのみんな明るくなる」とよく言われるそうで、インタビューの中でもその感じが伝わってきた。そんなゆっくりマイペースの古澤さんだが、同大会で年代別3位に入賞してメダルをゲット。それ以降ご家族の視線が変わったそう。それ以来のトライアスロンファン。来年も仲間と大会に参加したいと言って下さった。



#### [4] スマイルラン大会のお知らせ

1960年、敗戦後の日本、日本中が孤児であふれ返っていたとき、ある駐留米軍人が、座間キャンプから別所市までを2週間で歩き通すことで募金をつのり、孤児院を立て直す資金として寄付した話が残ってる。彼の名は「John O.Amn」。彼自身はベトナムで戦火に散ったが、彼の善意は引き継がれている。

今年も10月23日(日)から11月5日(土)までの14日間で、座間から別府までのチャリティーランが開催されます。日本トライアスロン連合共催大会で、大会当初からKTUは運営に協力してきた。

1人でワンステージ95kmは無理と思われる方は、リレー方式での参加も可能だ。また、レースに出場されない方も23日 6:00からキャンプ座間 ジョン・O・アーン小学校前で開催されるスタートセレモニーには、是非ご参加頂き声援をお願いしたい。詳しいお知らせは大会事務局(TEL:0978-68-1171,Mail:info-6wc@jasmine.ocn.ne.jp)までどうぞ。

#### 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。

(編集後記)  
 蒲郡でトライアスロン世界選手権が開かれた。  
 選手は一流、また、仕切る国際トライアスロン連合(ITU)の運営も一流。  
 緊張の中、レースは展開され、無事終了した。ITUと共同で運営に携われたのは良かった。  
 言語のハンディーはあったが、意すれば通ずであった。学んだことはKTU大会へも取り入れていきたい。(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
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 <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>