

# Heart View Press Heart View Press

July 2003

From April  
Through June, '03

今年のシーズンは宮古島トライアスロンで幕開けしました。チームからは念願になって大石さんが出場。ウェットスーツでの海は自分じゃないみたいと感動のコメント。この一年で参加した新メンバーが今年はハートビューに新風を巻き起こしてくれそうな予感がします。4月～6月に皆さんから寄せられたイベントとレース報告をお伝えします。まずは、5月4日の飲み会から。

飲み会  
5月4日

茉奈ちゃんは  
いつでも、どこ  
でも主役！

今年の5月恒例飲み会は、11名が新横浜に集合しました。焼き鳥をつつきながらの楽しいひと時。三原さんが今年には休業とあって、ミハヤッコの姿が見えないのが、残念。お立ち台は忘年会までお預けです。

最後の閉めは、チームリーダーの藤井さんの挨拶。「今年も頑張りましょう！」

お茶目な綱島さんは、茉奈ちゃんの笑いを取ろうと…

# 4月

## 横浜湾岸デートコース巡り LSD & スイム

開催日時：2003年4月13日(日)

9:30 ランドマークプラザ5階 リーヴ・フィットネスクラブ前集合

参加者：石原さん、大塚さん、西田さん、綱島さん、佐野さん、白石さん(特別参加)、藤井(幹事)

ここ何度か、この湾岸コースをご案内しているので、もう飽きたという方もいらっしゃると思いますが、雨でもそれなりに練習できて(フィットネスクラブ)、トイレもあるコースということで、懲りずにこのパターンでやらせていただきました。

参加者は7名。今年度から入会された綱島さん、佐野さんも参加され、また、皇居を走る会で一緒の白石さんもトライアスロンに興味ありということで特別参加されました。

綱島さんは若いですが、学生時代からレースに出ているベテラン。佐野さんも既に何度もレースに出られている経験者。白石さんはフルマラソンを3時間10分程度で走るランナー。ということで、いつも以上に刺激ある?メンバーでした。

コースはランドマークタワーから自動車道、大榎橋、山下公園、港の見える丘公園、本牧方面、元町、中華街、山下公園、赤レンガパーク、臨港パーク、横浜美術館、ランドマークタワーと正味1時間30分ジャストでした。皆さん、横浜人といってもこのあたりには滅多に来ないということでとても新鮮に感じていただいたようです。

LSD でしたからおしゃべりしながらで、スピードも1キロ6分強程度。天気もよく、楽しんで走れたと思います。

帰ってきてからは、リーヴのプールで軽く一泳ぎ。泳ぎよりジャグジーという方もいましたが、体をほくしました。



そのあと、ランドマークプラザの地下2階でビールを飲みながら、三崎マグロ丼定食(だったっけ?)などに舌鼓。慣れない従業員が担当だったため、ビールがなかなか出てこず、出てきたと思ったら倒してしまってやり直しと、待ちに待たされたビールは格別でした。

距離は14キロほどでしたが、みんなで楽しく走れてハートビューらしい?チーム練習ではなかったかと、幹事役としては一人満足しておりました。

以上

### ~~~~新メンバーのご紹介(1) 遠藤さん~~~~

スポーツ歴：全く無し；主人の佐渡レース参加に付き合い、トライアスロンレースへの興味が沸き、トライアスロンを始めた！と思い立ちました。

趣味：手芸・編み物。最近、ビーズに興味有り。(時間がないので、今はできませんが・・・)

今後の目標：(走るのもバイクもですが・・・)スイムが一番苦手なので、練習を重ねて、長距離泳げる様になりたいです。



HVへの希望は特にありません。迷惑をかけてばかりで申し訳ないナァ・・・って思うことくらいです^^;

HVの“HP”への希望なんです、掲示板があったら、気楽にトレーニングの、内容とか相談とかができて、嬉しいかと思うのですが・・・モチベーションが下がり気味の私だけの意見かもしれませぬ(笑)。

## 宮ヶ瀬周回ミドルライド

5月

開催日 : 5月25日(日)  
 天候 : 曇り  
 集合場所 : 宮ヶ瀬ビジターセンター駐車場  
 スタート : 8:45集合、9:00スタート  
 コース : 宮ヶ瀬ビジターセンター駐車場～ヤビツ峠(裏側)～  
 ヤビツ峠(表側)～国道246号～県道63号～  
 県道64号～宮ヶ瀬ビジターセンター  
 距離 : 約60km  
 参加者 : 藤井、古井、大塚、綱島、石原(幹事)、



今回のバイクイベントは企画段階では「ヤビツ峠ヒルクライム」と称していたが、店長の「せっかくそこまで行んだからヤビツの表側に下って、一周してきた方がいいんじゃない。」とのアドバイスに従い、「宮ヶ瀬周回ミドルライド」に変更した。

当日、集合場所である宮ヶ瀬ビジターセンターの駐車場で集合、10周年記念バイクジャージに着替えて準備OK。大まかなコースの説明と「今日は軽くサイクリングで行きましょう！」と意思統一(弱気な?)をしてからスタート。

最初のうちはあまり斜度がなく、気持ち良くペダリング。中盤に入り、しだいにきつくなってきた辺りで古井さんにメカトラブル発生!なんと、フロントのディレイラーが動かなくてインナーに落とせならしい。「最近、平地レースばかりだったのでインナーを使っていなかった。」とのこと。ということは、今日もココまではアウターだけで上ってきたのだ。古井さんはかなりのパワータイプなのだ驚いた。



綱島さんがフロントディレイラーのワイヤーを緩めてインナーだけの状態にしてくれた。  
 だんだん斜度がきつくなってくと大塚さんが

先頭に上がってきた。

「いま一番足が来ているのは大塚さんだなあ。」と感心。大塚さんが峠の駐車場に着いてから程なく全員到着。1時間5分前後。

ひと休みした後、表ヤビツを一気に下る。あっという間に麓の国道24

6号に出た。

4kmほど246号沿いに走り、県道63号から64号に入った後は宮ヶ瀬ビジターセンターまで10kmほどの上り、あとゴールまで4kmほどのところにあるセブンイレブンで休憩&エネルギー補給。

体が冷えないうちに、再スタート。ココから先は斜度が急にキツくなっていく。

凸凹ライン着きのコーナーが連続してくると私はジリジリと後退し始め、アイアンマンに出たばかりで疲労きっているであろう藤井さんにも軽くおいていかれた。

「あれ～、ぜんぜん踏めないや。」

どうやらハンガーノックになってしまったようでセブンイレブンでの補給ではもう手遅れだったようだ。



ようやくゴールの駐車場に到着。当然みんな着いていると思っていたが一番先頭にいたはずの大塚さんがいない。途中の橋を渡らないでまっすぐに行ってしまったみたい。しかし、バイクを車に片付け終えた頃には帰ってきた。(安心)  
全員揃ったところで写真撮影をし、午後 1 時ごろ今回のイベントは終了した。

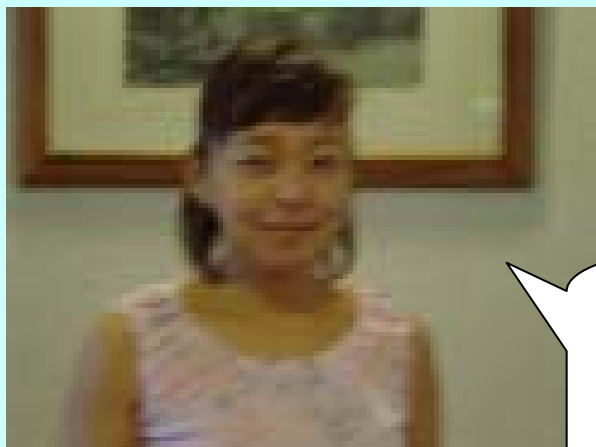


## 今回の反省点

事前点検の必要性:メカトラブルは誰も起こり得るのでイベント参加前に簡単なチェックをした方が良い。  
エネルギー補給:60kmくらいでも途中のエネルギー補給は大切。キレたら回復しないので…。

## ~~新メンバーのご紹介(2)~~

~ 佐野さん ~



トライアスロン暦 10 年。  
7 月 21 日はジャパン・マスターズの大会で、50mバタフライは 46 秒 36 でした。まだまだ、練習不足で良い結果ではなかったようです。何事も挑戦する意欲はありますが、楽しみながら、長く続けたいと思います。これからもよろしくお願いします。

# 6 月

## 何か得るものが 有るクロカンラン

6 月 1 日(日)、トレイルラン練習会を実施しました。

参加者は、藤井さん、佐藤さん、西田さん、佐野さん、永田さん、大石さん、関口さん(体験)、私の計 8 人と盛況でした。

前日は大雨で、心配された天候ですが、開始時に若干雨がパラツキましたが、走り始めてからは徐々に回復してなによりでした。

練習内容は、新治市民の森をスタートし、都筑自然公園予定地(ズーラシア)を抜けて、三保市民の森を走り、東洋英和短大の横を抜け、再び新治市民の森に戻る大周回、おそらく 15 km 弱(全体の 9 割がトレイル)のラン練習でした。

途中、何度かの給水休憩の他、途中の念珠坂公園の芝斜面でのダッシュ 3 本を、(希望者が多かったので)実施しました。練習後、全員でランチをとり、解散しました。皆さん怪我也無く、各々、トレイルランを満喫していただけたようで、良かったです。

参加者のみなさん、お疲れさまでした。

以上。担当:安部



# エネルギー セントラルカップ<sup>®</sup>修善寺 2003年レース報告

開催日時: 2003 / 05 / 18(日)  
 場所: 修善寺サイクルスポーツセンター  
 距離: S750M, B20KM, R5KM 合計 25.75KM  
 ハービュ-参加者: 西田, 大塚  
 報告: 大塚

今年で 11 回目を迎えるセントラルカップに西田さんと私が参加しました。私は今回で 3 回目の出場です。西田さんは初出場です。修善寺のプールは今年いっぱい閉鎖のためセントラルカップの修善寺での開催は今年が最後となりました。

今年は毎年ぶっちぎりで優勝している河原勇人君がアイアンマンに参加のためこちらは不参加。因みに彼はアイアンマンで 3 位に入っていました。今年は参加人数が過去最大で、一般の部で 323 人、完走者は 294 人でした。西田さんも私と同様にレース前日の 17 日にサイテルに宿泊する事から一緒に行く事となりました。

## 5 / 17(土)

12:00 に西田さんの家に集合でしたが、道を間違え少々遅れて到着。(西田さんの豪邸に驚く。)

西田さんのランドローバーに荷物を詰め替え出発。運転は西田さんをお願いしました。私のド下手糞のナビのせいで伊豆スカイラインに乗れず海岸線沿いの国道でチンタラ行くことに。西田さん、本当にすみませんでした。距離的にはRはなかったものの予定より遅れてサイクルスポーツセンターに到着。天気は今にも雨が降りそうなくらいどんよりとした空模様。何とか持ちこたえてくれ、と言った感じ。前日に疲れるのが嫌で私はバイクの試走会には昨年同様参加しませんが、西田さんは何とあのコースを3周回(!)もされたとの事。おそるべし。

夜は大学生の餓鬼どもが遅くまで騒いでいましたが、取りあえず 12 時までには就寝できました。

## 5 / 18(日)

6 時起床。早朝にかなり雨が降ったらしく、路面はびしょ濡れ。しかしながら起きた時は幸い雨は降っておりませんでした。朝 7 時に西田さんと落ち合わせ、そのまま登録等の手続きを済ませトランジットに準備を済ませる。8 時前くらいからプールでアップを開始。8 時半より開会式、そして 9 時からウェーブスタート。

私は 28 ウェーブスタートでした。コースは 50M プールをまず 450M 泳いだ後一旦上がり、残り 300M 地点から再びコースに入って泳ぐというもの。幸い激しいバトルには巻き込まれず、フォーム矯正の練習も功を奏し今年のスイムラップは 12 分 45 秒とまずまず。

トランジットまで約 200M の上り坂をラン。バイクコースは既に乾いており雨も降っておらず良好なコンディションでバイクスタート。

このコースが目茶苦茶きついのは百も承知ながら今年も 1 周走ったとこ

ろで「こんなにきつかったけえ?」と思っただけ辛い。

2 周目の最初の上り坂立ち漕ぎをしたところで何と後輪が外れ、タイヤがフレームに引っかかり急ブレーキ状態に! コケル寸前で何とかペダルを外し倒れずに済みました。「チクショ〜!」と思いつつ後輪をセットし直したものの、慌てていたために完全に入っておらず、しばらくしてから再び外れ急ブレーキ。こんなことを繰り返し、結局 4 回も外れてしまいました。1 分以上R戻ってしまい意気消沈、集中力が落ちる。しかしながら下りの猛スピードを出している時に外れなかっただけでもラッキーだと思いい、気を取り直す。3 周目くらいから霧雨が降ったものの影響なし。汗と鼻水だらけで何とか 4 周を走り終わりスピードメーターを見ると昨年より 2 分程遅いタイム。(トランジット込みのタイムで 51 分 50 秒。)これには再びガッカリ。まあいいや、ランで頑張ろう。

去年はラン開始時点で脇腹が痛くなったが今年は痛くない。行けるぞ、と思いスタートするもののやっぱりこの上り坂はきつい。途中でジュニア部門や入門部門の折り返し地点を横切り「あ、ここで折り返しならいいのに…」と切ない思いがよぎりながらも集中力を切らさず走り折り返し。復路は若干上りがあるものの、下りが大半であったためスピードアップ。何人に抜かされたか分からないが最後は猛ダッシュでゴール。結局ランは 23 分ジャストで、思ったより遅い…。

合計タイムは 1 時間 27 分 35 秒と昨年よりも 1 分 5 秒程タイムを上げる事が出来ました。あ、疲れた。

ゴール後しばらく経ってから西田さんが、きつくないの? て思うくらい、にこやかな表情でゴール。おそるべし。

## レース結果 \* ( ) 内は種目の毎の順位

**西田さん**: S18 分 5 秒(243 位), B1 時間 13 分 48 秒(242 位), R28 分 22 秒(216 位) 合計 2 時間 15 秒(総合 241 位, 女性部門で 6 位)

**大塚**: S12 分 45 秒(38 位), B51 分 50 秒(41 位), R23 分(76 位) 合計 1 時間 27 分 35 秒(総合 42 位)

昨年より順位は落ちたものの、タイムが上がったのでまあまあ結果でしょうか。

西田さん、楽しいレースでした。どうもありがとうございました。

いやしかし、宮古島の石さん、アイアンマンの藤井さんや山口さんの話を聞くとロングをやりたいなあ。



## 2003年 アイアンマンジャパン in 長崎県 五島列島・福江 参戦記

開催日：2003年5月18日

天候：曇り時々小雨

報告：藤井

— 昨年の韓国チェジュでの初挑戦、昨年の五島に続き、今年で3回目となるアイアンマンレース。今年は4月に職場で異動があり、3月、4月はろくに練習もできず、コンディショ的には最悪でしたが、昨年、歓迎・応援してくれた地元の人たちにまた会いたくてとにかく出発しました。バイクは昨年同様、バイクケースにパッキングして一週間前に宅急便で送りました。

16日の金曜日、羽田 福岡、福岡 福江の飛行機を乗り継いで夕方6時過ぎに福江到着。すぐに選手登録を済ませ、宿が一緒の山倉チームの面々と夕食へ。この日は五島の名物“五島うどん”を食べに行きました。体調も良くないのでここで帰ってすぐに休めば良かったのですが、昨年もお世話になった地元商店街の面々と繁華街へ。双子の美人姉妹とその両親がやっている居酒屋に向かいました。この店は魚はもとより、五島牛の焼肉までなんでもあり。

「これは地元の人でもなかなか食べられないよ」という旨い肉や、とろけるようなホルモン。。それに焼酎と結局2時近くまで飲んでしまいました。



案の定、翌日は頭痛が残っていましたが、朝9時からの選手説明会に出席、その後、午前中にバイクと荷物を預けなければならず、ゆっくりもしてもらえません。なんとか、預けるものは預け、午後は翌日の補給食などの用意などしながら、昨年、お世話になったカイロプラティックの先生に診てもらいに出かけました。行って診てもらふなり、「ボロボロだね(この体でやるの?)」といいながら、体のゆがみを直してくれました。

レース当日、朝3時45分に起きて朝食。4時45分のバスでスイム会場に向かいました。会場に着くと昨年とは打って変わって風もそれほどなく、心配した雨もなく、絶好のコンディションでした。

そしていよいよスイム、スタート。915人が出走しました。今年とはとにかく自分自身、体が重く、疲れたままの状態なのがわかっていたので無理はできないと、とにかくのんびり行くことに。泳いで見ると思ったより泳ぎやすく、途中で休むこともなく泳ぎきることができました。スイムアップは1時間40分。気持ちよく泳げた割にはタイムが悪くてちょっとショックでしたが、まあこんなもんかと、トランジションへ進みました。

着替えではびったりのバイクジャージが背中丸まってしまい、結構な時間格闘してしまいました(反省)。

バイクはほぼ昨年と同様のコースとあって、峠の様子など、ほぼ頭にコースが入っており、昨年より精神的には楽だったような気がします。補給はボトルにカーボショットを入れ、ベントボックスに半分切ったパワーバー。中間地点のスペシャル袋の中には地元のスーパーで買った饅頭と菓子パン、パワーバーを入れておきました。饅頭と菓子パンはパワーバーとカーボショットで口の中が馬鹿になっているので結構良かったです。ボトルは十分に補給できるので、2本持つ必要もないくらいでした。また、エイドでバナナやオレンジ、梅干など、かなり充実していました。途中、雨が降ったりやんだりでしたが、沿道では相変わらず、島の皆さんの熱心な応援があり、最後まで走りきることができました。

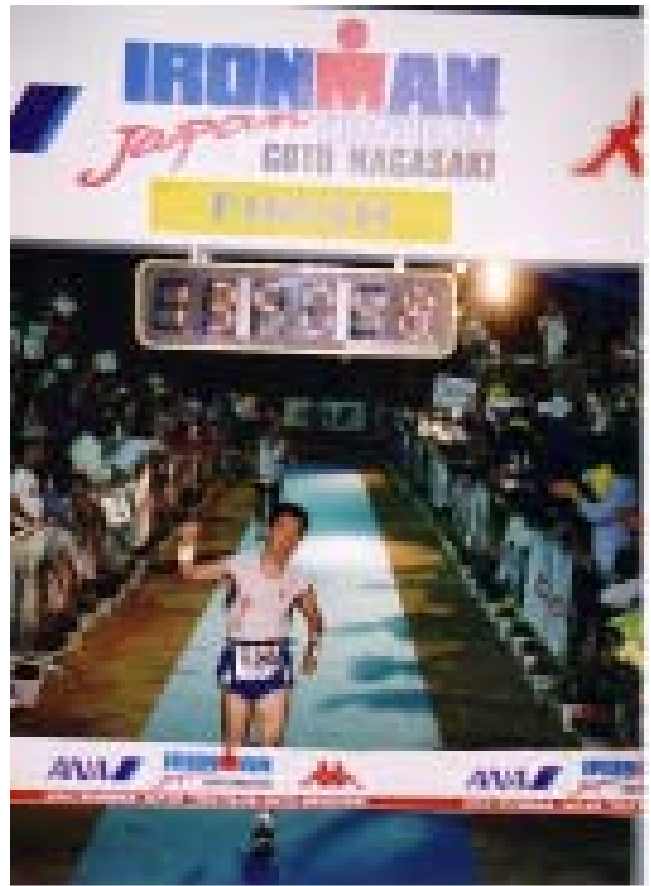


ランは最初の10キロが昨年とコースが変わり、結構なのぼりに。精神的にはつらい設定でした。ランではやはり、練習不足が出、10キロごとにペースダウン。しかし、昨年も応援してくれた地元のおばさんが最後の10キロ地点から軽自動車ですり寄りかのごとく、1,2キロ進んでは応援、進んでは応援してくれて、正直、もう歩きたいと思うような状況の中、終わってみれば逆にペースが上がっていました。

13時間50分。昨年より4分遅れでのゴール。今年の練習環境を考えればまずまずの成績ではありましたが、ゴールの瞬間、昨年、一昨年あった胸の込み上げがありませんでした。

これは「今年はとにかく無理をしないで完走しよう」とすっかり「守り」のレースになっていた結果ではないかと思っています。

アイアンマンに挑戦して3回。取りあえず“完走”はもういいので、来年は途中棄権しても、もっと自分の限界に挑戦するようなレースをしたいと思っています。



<結果> ( )内は昨年、昨年比。

出走 915 (787) 人

順位 637 (510) 位

完走 823 (644) 人

スイム 1 : 40 : 26 (00:03:28減)

トランジッション 0 : 11 : 52 (00:04:09増)

バイク 7 : 08 : 05 (00:10:11減)

トランジッション 0 : 05 : 44 (00:00:50減)

ラン 4 : 44 : 41 (00:14:21増)

トータル 13 : 50 : 48 (00:04:01増)

## 東京アイランドシリーズ第2戦 大島トライアスロン

報告: 西田

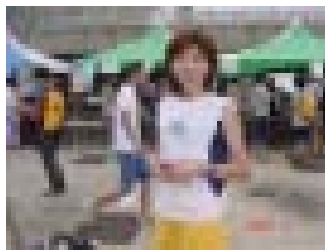
6月6日(金)14:40、竹芝桟橋から高速船にて出港。晴れ。日差しは柔らかだが風がやや強い。海での初めてのレースを前に見る水面は、小さいときから見慣れた北陸の海に比べれば、はるかに穏やかなのに、これまで目にしたどんな海面より厳しくざわめいて感じる。この海を泳ぐと思うだけで、緊張からつい水面を凝視してしまう。一緒に行った友達が私の気持ちを察して、出来るだけ海を見なくて良いように、体で私の視線をふさぎ、一生懸命話しかけてくれる。でも不安。一体こんな海を泳げるのだろうか。

16:45、大島元町港に到着。風は強くなったようだ。ホテルからの迎いのバスに乗る。

ホテルの玄関を入るとバイクケースが目の前に。平野店長さんが一生懸命、バイクパーツの分解とパッキングの仕方を考え、一緒に3回も練習を繰り返した苦勞のバイクケースだ。そうだった、荷物を下ろしたらバイクも出して組み立てなくては…。全て初めて。

ホテルは鄙びた温泉旅館のよう。夕食も食堂で何だか合宿風。話しているのは社員旅行風のグループが一つだけで、あとは一人で来ている女性や、家族連れ男性などが黙々と食事をしている。まるで怒って食事をしているみたい。私と友人が知らずにくさやの入った容器の蓋を開け、騒いでいるのが何か場違いのよう。ゆっくり入浴し、早めに休むことにする。

6月7日(土)、レースは13:00からなので、7時半ごろゆっくり起床。窓を開けると、木々が全く揺れていない。ラッキー！今日は海は静かだ。9時半ごろ、フロントに下りていくと、他の出場者はとくに会場に向かった



とのこと。早い。焦って、私も友人と受付会場へ急ぐ。

しかし着いて見ると、ほとんど人はいない。受付はかろうじて開いているものの、トランジションエリアも全く準備が整っていない。バイクを取り敢えず、受付の前に立てかけ、スイムのスタート地点を下見に行く。黄色い大きなブイが4つ、そうか、あのブイを目指しながら、2周回か…。思ったほど距離はない。少しほっとする。幅20メートルくらいしかない狭い小さな砂利浜がスタート地点。足が痛そう。風が少し出てきた。

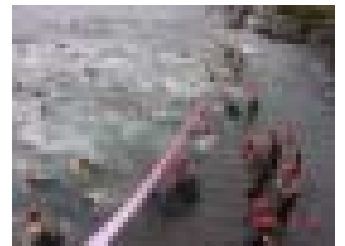
入水チェックの13:00まで時間があるので、バイクコースを下見に行く人が結構いるが、私は五月半ばの修善寺のレースから体調を

崩し、一ヶ月足らずで4キロほど体重が落ちていたので、体力を出来るだけ消耗しないようストレッチ程度に留めておく。今後もなかなか万全の体調で望めるレースなどないのかもしれない。

13:00、入水チェック。水が思ったより冷たい。曇っているせい、水の色も暗い。真っ青な海を期待していた私は、少しショック。

13:30、第一グループスタート。まず男性の若い人から。さすがに第一グループの人たちは速い。猛烈な水しぶきが上がる。このレースのゼッケンナンバーは、男女別で若い人順。自分より番号が遅ければ年上ということになる。女性と48歳以上の男性が第3グループ。分かりやすい。

13:38、第3グループスタート。いよいよだ。スタートの混雑を避け、ワンテンポおいてから泳ぎ出した。入水チェックでは何の問題もなかったのに、ゴーグルがうまくフィットしていない。水が入ってくる。立ち泳ぎをし



ながら直そうとするがうまくいかない。時々ゴーグルの中の水を出すことにして、泳ぎを続ける。沖へまっすぐと進み、ブイを左に折れた。海岸と平行になったとたん、うねりで体が大きく上下し始めた。位置確認に顔を上げるたび、水を飲む。全く進まない。腕を回しても回しても、上下するだけで、前に進んでいるという感覚は全くなく、同じところに留まっているみたい。果たして次のブイまでたどり着けるのだろうか。腕を回す。うねりに押し戻されて力が入らない。どのくらい時間が経過しただろう。突然、目の前にブイにしがみ付いている男性の姿が目に入ってきた。これを曲がればやっと岸に垂直に泳げる。ふうーっと一息ついてから、次のブイに向けて気持ちを立て直して泳ぐ。少しずつ、体がうねりに慣れていくのがわかる。3つめのブイを曲がりこんだら、また岸と平行だ。再びうねりが大きくなったが、水はそれほど飲まなくなった。次のブイで1周。この分だと2周目はさっきより楽かもしれない。

今度は、時間が気になる。スイムの制限時間は1時間。泳ぎ切れる気がした瞬間にタイムが気になるなんて、現金なものだ。何度も何度もサーフボードの係員に方向修正をされる。4つのブイの真ん中を対角線上に突っ切って泳いでしまった人もいたと、後で友人に聞いた。位置確認は難しい。最後のブイを左に見て、スタート地点の浜へ。少しずつ海底が見え始めた。もうすぐだ。岩場に足を滑らさないように注意してフィニッシュ。

浜からトランジションエリアに向かって走り出す。前を走る人がウェットスーツを脱ぎ始めたのを見て、あ、私も脱がなくなちゃ、と我に帰る。想像したほど疲れていない。トランジションエリアには驚くほどバイクが残っている。佐野の時とはずいぶん違う。それもそのはず、ゼッケンナンバー順だから、みんな周りが同年代。

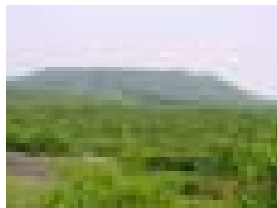


バイクは 10 キロを 4 周回。比較的フラット。行きは海岸線、帰りは木々の間を抜ける。吹く風が気持ちいい。折り返し地点までは、微妙に上り坂が続く。どんどん追い越されていく。ペダルの回転もそれほど変わらないのに、速度は 2 倍くらい速い。1 周、2 周とどれだけの人に追い越されただろう。佐野では、同じくらいの速度の人がいたので励みになったけれど、今回は速い人ばかり。とても付いて行けない。たいした坂じゃないのにへたる。スピードメーターが 10 キロ代前半をうろうろする。景色を楽しむ余裕はない。頑張れ！。4 周目に入るとさすがに追い越して来る人もいなくなった。沿道のおじさんが、「もう 10 周も回ってきたのかー！」と声をかけてきた。私も「そんな気がするー！」と大声で返してペダルを踏む。限界。やっぱり練習不足はそのままタイムに出る。



何とかバイクを終え、トランジションエリアへ。バイクがたくさん。こんなに追い抜かれたのか、と改めて思う。日が出て暑くなって来たので、バイクジャージを脱ぎ、トライスーツだけで走ることにする。セパレートなので自分の年齢を考えると若干躊躇する姿ではあるが、汗で重くなるよりもましか。もう見た目は構っていられない。

ランコースの前半は、バイクコースと同じサンセットパームライン。ランも苦しいけれど、それでも景色が目に入ってくる。美しい海岸線の道路だ。なのに、なぜバイクのときはこれが目に入らなかったのだろう。折り返し点をターンしてくる人とすれ違う。うらやましい。ゼッケンナンバーが気になる。自分より番号の遅い人とすれ違うと、自分が頑張っていない気になる。歩いている人も何人かいる。折り返し地点までは緩やかな上りが多い。中間地点を折り返すと今度は、サンセットパームラインと海岸の間の散歩道だ。日が照りつけてくる。エイドステーションでもらった冷水をキャップにかけ、それをかぶる。ひんやり冷たくて気持ちいい。坂が急に激しくなる。足が上らない。



前方に何人かの姿が目に入ってきた。歩いている。まず一人目を追い越す。追い越しざまに目が合った。にこっとし合う。彼は「アトーは、帰る、だけ！、アトーは、帰る、だけ！」と息を切りながら、私に掛け声をかけ、大きく笑った。

その通り、私たちはここまでスイムとバイクを完走してきたんだ。後はゴールに向かって帰るだけ。もう少しだ。そして二人目、後ろからガンバローと声をかける。ふくらはぎがつって、走れなくなったとの返事。無理をしない方が良い。

追いついてしまえば、堅調な足音が近づいてきた。ふくらはぎがつって走れなくなっていた男性だった。エイドステーションで水をかけたら走れるようになったとの事。しかし私たちの前にまたもや急な上り坂が迫る。「この坂が最後かなあ？」と私。「そうだと思いますよ。僕はこの坂は無理をしないで歩きます」と言って歩き始めた。私は横で必死で走っているつもりなのに歩いている彼より遅い。二人でほぼ同時に坂を上り切る。「あー！もう一つあった！キビシー」とがっかりして顔を見合わせる。坂の向こうには、今の坂よりも急な坂があったのだ。彼は諦めます、といいながらも何故か、ペースをグンと上げ、どんどん私の視界から消えていった。一体、何だったんだ！。足がますます上がらなくなる。沿道から、既にフィニッシュした人たちが応援に戻ってきてくれている。「あと 1 キロ。頑張れ！」「はい、ありがとう！」と私。2~300 メートルおきくらいにフィニッシュした人たちがいて、応援してくれる。あーあ、私も早くゴールしたい。「後 200 だよ。」「え？」「ほら、この先を回るとゴールが見えるから。」「うれしーい。ありがとう。」「

本当にゴールが見えてきた。嬉しい。足が少し軽くなる。私の海での初トライアスロンのゴール。ストライドを大きくして、フィニッシュ。友達がにこにこして待っていてくれた。

夜は大島町主催の表彰パーティだ。ホテルで軽く友人と夕食を済ませ、一人、町役場まで出かけた。歩いてもたいした距離ではない。パーティ会場は宴会もたけなわ。レース前にトランジションエリアで緊張をとにした人たちの輪に入る。「帰ったらすぐに式根島アクアスロンを申し込むわ。今日は一時間で帰って来なくて、バイクに行けなかったの。リベンジよ。」と一人。「今度は奄美レディースで会いましょうよ。」ともう一人。この中には、修善寺のエネルギーキャップで一緒だった人もいる。この仲間は今後いたる所で顔を合わせることになるに違いない。上位入賞者の表彰が終わると今度は抽選会だ。登録時に予め番号の書かれたカードを渡されている。旅行券や大島名物、明日葉の苗などが賞品だ。ほとんど会もお開きになるうとする頃、突然私の持っていたカードの番号が呼ばれた。何が賞品かもわからないままステージに行く。おめでとう、と渡されたのは、「大島町長賞」、さざえ 2 キロだった。思わぬお土産が出来て、ラッキー。家族は喜ぶはず。

帰りはホテルからのお迎えバス。乗り込むと昨日は、むっつりとしていた人たちの笑顔、笑顔、笑顔…。皆、楽しそう。一気に 10 年来の友達のように話し込む。なーんだ、みんな昨日は緊張していただけだったんだ…と納得。どこかのレースでまた会いましょう、と別れを惜しみ、互いの今後のレースでの健闘を祈りバスを後にした。

レース結果： 完走者 239 人中 213 位 女子 44 人中 34 位  
総合 3:16:19 スイム 0:44:34(215 位) バイク 1:35:36(225 位)  
ラン 0:56:01(167 位)

## ニッサンカップ神奈川トライアスロン大会レースレポート

(スプリットS:0.75KM, B:20KM, R:5KM, 一般S:1.5KM, B:40KM, R:10KM)

報告 大塚

さる6/22(日)ニッサンカップに出場いたしました。H-ビューでの参加者は私以外に永田さんと山口さんでした(井出さんは名前がなかったのですが出場してませんよね?見逃していたらすいません。)

かつては1200人近くの参加者を誇ったこの大会も今年は全種目を合わせて約300人と、随分人数が減った。大会が多くなった事と景気が悪くなった事が原因か??

因みにインターネットで申し込んだ所JTUに登録してなくても参加できた。ケチな話だが…。

梅雨時とあって雨が降ったりやんだりのはっきりしない日が続いていたが、この日は運良く(?)午前中が晴れ、気温も相当上がり湿度も高い。

一般の部はスタートが11:30。日産追浜工場敷地内での本大会は御承知の通りヘドロとまでは言わないが海が相当汚い。

恐る恐る海に入りウォーミングスタート。昨年の幕張の大会では海に対する恐怖心から泳ぎが無茶苦茶になり、1.5KMで30分以上も掛かってしまった事を反省、今回は気持ちリラックスさせ泳いだ。

かなり波が有りうねっていたため真っ直ぐに泳いでいるのか分からないため10ストロークに1回ブレストで位置を確認。それにしてもボールで泳ぐのと全く違う。

途中海水を飲んでしまったが、その味は最後まで口の中に残る。ああ不快…。

周りの選手とぶつかったりしたものの何とか26分台でスイム終了。ここまではまあまあレベルか。

トランジションで着替え、バイクに乗ったもののスピードメーターの発信機がスポークと接触し破損。(店長、直してください!!)

自分が時速何キロで走っているのか分からず、タイムだけを見ながら走る。

気温と湿度は益々上昇。こんなに汗をかいた憶えはないくらいの発汗量でかなりばてた。

フラットなコースで走りやすかったもののこの暑さで相当ばてて、途中の陸橋を登るのが辛い。通常であれば1時間13~15分程度のところを1

時間23分近くまで掛かってしまった。まずいなあ、と思いつつようやくバイクが終わり、トランジションで靴を履き替える。

ラン開始とともに体が全くついていけない自分に苛立つ。足が思うように動かない。

しかもこの暑さ、給水所で何回水を飲んだ事が分からない。精彩の欠いた走りにより次々抜かされていく。チアガールのお姉ちゃんたちが応援してくれるのは有り難かったもののスピードは全く上がらず。途中靴紐がほどけ、結び直そうとしたが足がつりそうになってしまった。情けない、10KMがこんなに長いものかと思いつつ気力を失わず何とかゴール。足がつる寸前。しかしながら51分以上かかるとは…。

8月の珠洲Aタイプは本当に完走できるのだろうか。非常に不安に駆られた結果でした。大丈夫かな、本当に。

ランではいつも足がつりそうになるのですが、これを防ぐ方法って何かありませんか??どなたか教えてください、本当に!

山口さんは早々にゴール。「いやあ、暑かったですね。ところで次回はどの大会に出られるのですか?」と聞いた所「今月一杯で会社を辞め、1~2年程オーストラリアにトライアスロンの修行をしに行きます。」との返事にビックリ!そこまでトライアスロンに情熱を傾けるなんて凄いなあ。

当分お会いする事が出来ないと思われたのでそこでお別れの挨拶。頑張ってください!

今回は全体的にタイムが10~13分程遅かった模様。1位の人で2時間13分39秒でした。

**成績(スプリット:参加人数42人,完走40, 一般:参加人数257人,完走235人)**

**永田さん(スプリットの部)**

S:22:33, B:46:04, R:36:25 トータル1:45:02(39位)

**山口さん**

S:26:01, B:1:22:12, R:45:03 トータル2:33:16(43位)

**大塚**

S:26:22, B:1:22:54, R:51:18 トータル2:40:34(66位)

以上

## 大石さん、サスケシニアに挑戦

6月22日(日)@緑山スタジオ

報告:西田

TBS 緑山スタジオで行われたサスケシニアの収録に、大石さんが出場との連絡を受け応援に行ってきた。直前の決定だったこととニッサンカップと重なったことで、よく番組で見る、バナーを掲げた大応援団とまでは行かなかったが、石原さんご夫妻、茉奈ちゃん、綱島さんご夫妻と娘さん、そしてそのお友達、安部さんとその息子さん、私と結構沢山のメンバーが緑山に集まった。

番組で見ると大がかりなセットに見えるが、たったこれだけのところであれだけの番組が作られるのか、と拍子抜けするほどセットは小さく、広大な駐車場の山側のこじんまりとした一角だ。



出場者の登録が終わって、他の出場者の方々と話していると、突然大石さんがお弁当を持ってきて食べ始め、腹ごしらえ。いつ、どのような状態でも決してエネルギー

補給を怠らない大石さんの本領発揮。しかし大石さんの出番は、21人中21番目。それまであと何度かのエネルギー補給が必要となるに違いない。

出場者の中には2回目のチャレンジの人がいる。病み付きになりそう、と話しているところに、スタッフの方が資料を取りに来た。「この企画は今後も続けるんですか？」と出場者。「ええ、続けますが、なかなかこれに出てくれる元気な50歳以上を探すのが大変で…」とスタッフ。ハートビューの皆様、50歳になったら、サスケシニアにぜひチャレンジをしましょう！！

セットの準備が出来て、出場者と応援者が呼ばれる。応援の人は3段に組まれた小さな応援席に押し込まれ、危ないのでセットには決して近づかないで下さいと念を押される。そして始まった拍手の練習。五、四、三、二、一のカウントの「二」の部分で、大きな拍手と歓声を上げ、そこからアナウンサーの出場者紹介が始まり、「一」に合わせて、スタートの電子音が鳴るという寸法だ。何度か拍手と歓声の練習をしてやっとOKが出た。

その間、出場者は柔軟体操。自分の職業、あるいはやっているスポ

ーツが一目でわかる服装をしてきて下さいと、番組スタッフから言われているので、いろいろな恰好の人がいる。整体士さんみたいな人や、野球ウエアを着ている人、あの人はダイバーかなあ…。白いステテコのようなものを履いている人や、地下足袋の人もある。皆、体を鍛えているの是一目瞭然。

お試しは無いいきなりの本番。そのため、開始する前に8つの種目を一つ一つ模範演技を含めて説明していく。正確な名前にはわからないが、発砲スチロールの飛び石、45度の角度の板を互い違いに走り抜ける三段跳び、スポンジの板を等間隔で縦に並べた巨大なドミノの上をバランスよく渡るものなど、体のバランス感覚が不可欠な種目の他に、頭脳の瞬発力も競う種目もある。それらの種目を100秒でこなさなければ、賞金の20万円は手に入らない。体力と知力のバランス、そして、俊敏性が問われる競技だ。

一人一人の紹介と競技が始まる。最初の発砲スチロールの飛び石が難関だ。多くの人がそこでアウトとなる。1秒か2秒の勝負だ。ただ、これをクリアすればかなりいい線まで行く。何人目だったか、お孫さんが応援に来てくれているおじいちゃんの番になった。飛び石、クリア。3段飛び、クリア。すごい！次はスポンジブリッジだ。一歩、二歩、一枚ずつクリア、3歩目、少しバランスを崩したものの見事に渡りきった。勢い大きな歓声に変わる。皆の期待が一気に高まる。次は、3桁の数字を二倍する計算だ。「276！」。「ブブーッ」。間違った数字を答えると、ベルトコンベアでそのまま、水中に落とされる。ズッポーン！。水しぶきが上がる。水の中には潜水服のヘルパーさんが待機して、エスコートしてくれる。残念。皆ががっかりしていると、前に座っていたお孫さんたちが泣き始めた。おじいちゃんが失敗したのが余程悔しかったのだろう。しかし、こんな感激や悔しい思いを孫にプレゼントできるおじいちゃんて、何て素敵なんだろう。私も少し涙腺が緩んだ。一人ずつ収録して行くので、とにかく待つ時間が長い。大石さんは一番最後。2時間もすると、間延びをして応援の声も小さくなった。「皆さーん、だらけていますよー！」とは進行スタッフの声。そこでまた、五、四、三、二で拍手と歓声を上げる練習をする。まだ半分くらい残っている出場者は柔軟のやり直し。先は長い。神経は持つだろうか。大石さんはとうとう毛布の上で横になって、休み始めた。その向こうではハングライダーが趣味の人の収録準備で大きな翼を広げている。それから1時間程したのだろうか。いよいよ大石さんが呼ばれ、ヘルメットや膝当てなどを装着し、準備に入った。頑張っ！。

# Special Report

私たちが応援席一箇所に集められる。どこまで行くと思いますか？とインタビューア。もちろん最後までです、と私たち。大石さんのインタビューが始まる…。と、いきなり上のシングレットを脱ぐよう促され、上半身裸でのインタビューになる。テレビ的にもあそこまで絞れた肉体を持つ人は少ないのだろう。かくして、大石さんの「肉体」の全国デビューとなった。

いよいよスタート。一、二ツ、三ツ、あ！足が水についた。大石さんはそれでも両手で必死に踏ん張り、何とか三段跳びのスタート地点まで

這い上がった。やったー！と大喜びの私たち。しかしそこに非情にも、「×」サインが…。

膝が水につかったとのこと。残念、悔しい。インタビューでは、「いやー、長いこと待ちくたびれちゃって…」と大石さん。本当に、お疲れ様。

大石さんと私たちの長い日曜の午後はこうして終わった…。

次回はぜひとも三原さん他、皆さんにエントリーしていただき、大応援団を組んで、応援に行くことを楽しみに。

## ~~~~新メンバーのご紹介(3) 網島さん~~~~

**生まれ:** 東京大田区の糀谷(コウジヤ)。昨年の11月、妻と二人の娘とともに、那須高原から港北ニュータウンに引っ越してきた。(転勤のため)

**スポーツ歴:** 高校時代-山岳部、大学-水泳部。今は時々草野球チームでキャッチャーをやっている。トライアスロンは、学生時代に仙台で行われた新日本スポーツ連盟大会でデビュー。以後、ミドルからロングを中心に毎年3レースくらいに出ていたが、子供ができてからは、練習量が激減(殆ど消滅)。昨年やっとの思いでアイアンマン・カナダに出場するも、今年は競技生活15年で、初めてレースに出場せずにシーズンを終えるかもしれない危機に瀕している。トホホ…これからもきっと、細々と結果を気にせず、プライドを捨てて競技を続けていくと思いますので、どうぞお手柔らかにお願いします。



**抱負:** 抱負というのは特にありませんが、あえて真面目な思い入れを白状すると、いつかトライアスロンを含むスポーツ関連のNGO運営に携わってみたいと企んでいます。というのは、昨年ある事情からシアトルという街に住んでいたのですが、その時地元のCascade Bicycle Club(<http://www.cascade.org>)という全米で一番大きい自転車協会にボランティアスタッフとしてNGOの運営に携わる機会があり、イベントの主催や自転車通勤促進運動などをやったとき、スタッフの熱意に感化されました。僕は日本では、しばらく自転車通勤を続けていた事があるのですが、この国のスポーツ、特に自転車に対する劣悪環境を憂いている一人なので、いつかは自分の手で、何とかしたいという思いがあります。ちなみにもし興味がある方がいれば、個人サイト <http://www.d3.dion.ne.jp/~miwatoko/seattle25.htm> をご覧下さい。同じ考えの人から、何か知恵を授かれれば幸いです。

### 編集後記

2003年4月~6月期は、新メンバーを加え、今回のレースレポートには入っていないもの、大石さんの宮古島、藤井さんに加え、山口さんの長崎五島、佐野さんの新島+式根島などなど、活発な活動の様子がハートビュメールを歩きかいました。また、6月末にメンバーに驚きと羨望を持って迎えられたのが、山口さんのオーストラリア・トライアスロン留学です。取り敢えず今後1~2年間との事、残念ながら壮行会は出来ませんでしたが、山口さんの健闘を祈りたいと思います。(西田)

### 心に残ったフレーズ:ベスト3

さて、この3ヶ月も様々なやり取りが、MLを通じてメンバー間でなされましたが、いくつか心に残っているフレーズがあります。西田の独断と偏見ですが、ベスト3を選びました。

- No.1: 「最近、子供が出来て運動できない分、子供を寝かしつけるのに、**抱っこしてスクワットをやっています**。うちの子供を寝かすには横に揺らすより、縦に揺らす方が効果できめんで、一石二鳥です(馬鹿みたいですねえ)。」「(ゆのめさん 4月27日)-ほのぼのとしていいですね-、実はこの後しばらく娘と二人で、猫を抱いてスクワットをしました。
- No.2: 「当日は、パンツ一枚に近い状態での採寸になりますので、**勝負パンツをはいて来店下さい**。」「(店長さん 4月28日)果たして、平野2号さんは、どんな「勝負パンツ」だったのでしょうか。これも娘と爆笑しました!!
- No.3: 「大石さんの**“走る筋肉の標本”**はきっとディレクターの目に留まるに違いないと思っていました。」「(藤井さん、6月22日)そのとおりです!まさに躍動する筋肉でした!