

# 横浜市トライアスロン協会会報

2014年1月26日発行

◎横浜市トライアスロン協会  
(YTA)

〒245-0016 横浜市泉区和泉町6232-3

E-メール: yokohamatriathlonassociation@gmail.com

URL: <http://www.yssp.or.jp/ysa/dantai/kyougi/triathlon.htm>

TEL (18:00 以降): 080-3010-5630

## 新年のご挨拶 会長 花上喜代志

平素から横浜市トライアスロン協会の活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。おかげさまで当協会は設立8周年を迎え、会員数が1,000名を超えました。

私は会長として、山下公園前で開催されているトライアスロン世界大会が継続実施されるように全力で取り組んできました。5回目となる今年の大会は、世界トライアスロンシリーズ横浜大会エリート部およびパラトライアスロン部が5月17日に開催予定です。山下公園前を泳ぎ、横浜三塔(県庁、横浜税関、開港記念会館)などをバイクとランニングで巡るコースレイアウトです。

翌日の18日にはエイジ部が開催されます。横浜市での下水道設備の普及および周辺環境の整備により山下公園前の海域は年々美しくなっています。18日のレースに参加される皆さんもきっとご満足いただけると思います。

また、トライアスロンビギナーを対象とした横浜シーサイドトライアスロン大会を今年も9月に開催予定で、準備を進めております。

昨年、特に初めて海で泳ぐ方や大会に出場される方を対象にした「オープンウォータースイム教室」を金沢八景海の公園で4回実施致しました。和気あいあいとした雰囲気、ウエットスーツの着方からご指導させていただきました。今年もより内容を充実させて継続実施する予定です。(募集は上記ホームページに掲載します。)

「誰でも楽しめるトライアスロン」、「いつでもやれるトライアスロン」を目指し、今年度も尽力していくつもりです。会員の皆様の忌憚のないご意見を心待ちにしております。



## 2014年度総会開催のお知らせ

横浜市トライアスロン協会2014年度総会を開催します。昨年度の活動報告、決算、今年度の活動計画および予算に関する審議を行います。また、総会の後に会員の皆さまとの意見交換を行います。多くの皆さまのご参加をお願いいたします。

同封した出欠(委任状)ハガキは、必ずお出し下さいますようお願いいたします。出席・欠席のいずれかに○印を付け、住所、氏名、E-メールアドレスをお書き下さい。欠席の方は委任者名(横浜市協会会長や横浜市協会理事長などの役職名でも可)と捺印をお忘れなく。

4月19日(土)までにご送付願います。

(いただいた個人情報は他の用途には使用しません。)

日時: 2014年5月3日(祝・月) 9時15分~10時15分

場所: かながわ県民センター(右図参照)

(JR横浜駅西口下車徒歩5分)

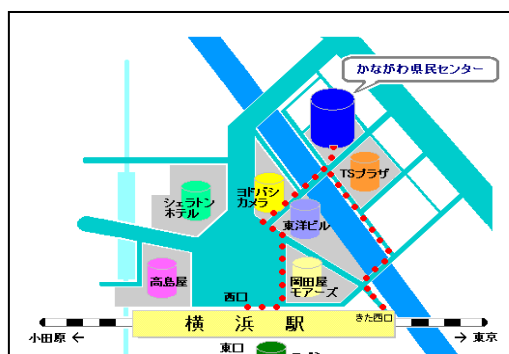
議事: 1号議案: 2013年度活動報告

(予定) 2号議案: 2013年度決算報告

3号議案: 2014年度活動計画

4号議案: 2014年度予算案

5号議案: 2014年度役員人事



**2013年は世界トライアスロンシリーズ横浜大会（会報9号に既報）を皮切りに、『NISSAN CUP神奈川トライアスロン大会』、『日産スタジアムトライアスロン大会』、『大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会』、『横浜シーサイドトライアスロン大会』、『川崎港トライアスロン in 東扇島大会』が開催されました。**

### 【第27回NISSAN CUP神奈川トライアスロン大会】

日産自動車追浜工場を会場に6月9日に開催されました。この大会も回を重ねて27回目の開催となりました。大会当日は天候に恵まれたものの、選手にとってはかなり暑いコンディションとなりました。選手権、中高生、一般、リレーの категорияでレースが行われ、約600名の選手がレースに挑みました。

大会会場には、キッズチアリーディングチームのかわいい応援団がかけつけて、大会を盛り上げてくれました。また、今大会の名物となった追浜カレーは選手全員に振る舞われ、レースで疲れた選手のお腹を満たしました。大会は、大きな事故やケガをした選手もなく、無事に終了することができました。

### 【第1回日産スタジアムトライアスロン大会】

海の日のお祝日である7月15日(月)に第1回日産スタジアムトライアスロン大会が、横浜市港北区の日産スタジアムで開催されました。大会当日は、早朝に雷雨がありましたが日中は晴天に恵まれ、気温も34℃の猛暑となりましたが、大きな事故も怪我人もなく終了することができました。

#### ◇参加者内訳◇

クラス	スイム	バイク	ラン	男性	女性	計
低学年	50m	3km	1.0km	32	6	38(16.9%)
高学年	100m	5km	1.5km	30	12	42(18.7%)
中学生	150m	10km	4.0km	9	4	13(5.8%)
高校生	150m	10km	5.5km	2	0	2(0.8%)
一般	150m	10km	5.5km	103	26	129(57.8%)
合計				176	48	224

### 【第8回大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会】

秋のお彼岸の3連休の中日9月22日(日)に、大磯ロングビーチを会場にした「第8回大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会」が開催されました。前年の大会は雨にたたられ肌寒い天候でしたが、2013年は穏やかな晴天に恵まれ、少し汗ばむ位の気温となり絶好のコンディションになりました。例年に比べお子さんの参加が多く全体の3分の2を占めており、タイトルにふさわしいアットホームな大会となりました。チビッコの部では、会場が終始笑顔と歓声に包まれ、ゴールしたチビッコたちは全員がメダルをかけてもらい、満面の笑みを浮かべていました。大きな事故もなく無事大会を終了することができました。

#### ◇参加者内訳◇

カテゴリー	スイム	バイク	ラン	男性	女性	計
低学年	50m	1.5km	1.0km	54	34	88(27.5%)
高学年	100m	3.0km	1.0km	52	25	77(24.1%)
ジュニア	200m	6.0km	2.0km	9	2	11(3.4%)
トラガール	200m	6.0km	2.0km	0	17	17(5.3%)
高校生	400m	9.0km	3.0km	3	0	3(0.9%)
一般	400m	9.0km	3.0km	113	10	123(38.8%)
チビッコ	10m	100m	50m	84組		84
合計(チビッコを除く)				231	88	319

### 【第4回横浜シーサイドトライアスロン大会】

今回で4回目の開催となる横浜シーサイドトライアスロン大会が、9月29日(日)横浜・八景島シーパラダイスをメイン会場に開催されました。横浜シーサイドトライアスロン大会はトライアスロン3種目合計が25.4Km(スイム400m、バイク20Km、ラン5Km)と初心者にも参加しやすい大会となっています。当日の天候は晴れ、海風が心地よいコースをおよそ1,000名の選手たちが日頃の成果を発揮して自らの記録更新にチャレンジし、会場内には子どもから大人まで沢山の笑顔が溢れました。また、自転車がなくとも参加できるアクアスロンの部もあり、親子で参加するペアチャレンジの部に加えて今回からパラアクアスロンの部も設定されました。

今大会のゲスト選手として、上田藍選手(シャクリー・グリーンタワー・稲毛インター)、若杉摩耶文選手(湘南ベルマーレ

トライアスロンチーム)、JTU(公益社団法人日本トライアスロン連合)岩城光英会長、にもご参加いただきました。

### 【第6回川崎港トライアスロン in 東扇島大会】

台風27号の影響で予定通りの開催が危ぶまれていましたが、大会当日は早朝までの雨模様からその後急速に回復してまずまずの大会日和となりました。大会前日は、午後から曇りになると予報でしたが夕方まで雨が降り続き設営準備が大幅に遅れてしまい一部大会当時に持ち越しとなりました。このままでは大会が予定通りスタートできないことが予想されましたが、大会スタッフやボランティアの努力により、設営準備も間に合い、選手、スタッフ、応援者を含め関係者全員の安全が見通せたため、ほぼ予定通りスタートすることができました。お陰さまで、大きなトラブルや怪我人等もなく無事終了することができました。

#### ◇参加者内訳◇

カテゴリー	スイム	バイク	ラン	男性	女性	計
低学年	50m	1.0km	0.5km	13	9	22 (3.9%)
高学年	100m	2.0km	1.0km	13	10	23 (4.0%)
ジュニア	200m	5.0km	2.0km	7	4	11 (1.9%)
トラガール	200m	5.0km	2.0km	0	3	3 (0.5%)
高校生	400m	20.0km	5.0km	4	0	4 (0.7%)
エンジョイ	400m	20.0km	5.0km	105	18	123(21.8%)
オリンピック	1500m	40.0km	10.0km	355	23	378(67.2%)
エンジョイイレ	400m	20.0km	5.0km	16 チーム		16
オリンピックイレ	1500m	40.0km	10.0km	30 チーム		30
合計 (イレを除く)				497	67	562

### ■大会に出場した小学生・中学生のレポート■

小学5年 山田爽太

僕が、日産トライアスロン大会に出て、一番印象に残ったのは、ゴールした時のうれしさです。僕は、初めてトライアスロンに出場し、ゴールできるか不安だったのに、ゴールできてしかも、小学5年生の部で準優勝できました。

僕は、ゴールするまでに体力がどんどん減ってきて、あとスタジアム1周になった時から、ゴールできそううれしさと達成感で少しずつ力が戻ってきました。ゴールテープを切った時には体力は完全に回復し、大はしゃぎしました。

兄もゴールし、ゴールした時にもらった水で、太陽がキラキラ輝く空の下で、兄と僕は、いっぱい水をかけあいました。暑い体に冷たい水がかかり、とても気持ちがよかったです。

僕は、この大会をきっかけに、他にもいろいろなトライアスロン大会や、マラソン大会に出場しました。これからもいろいろな大会に出場し、メダルを取りたいです。

小学6年 矢野愛弓

「ええーっ！」。トライアスロンの最初の印象は、「大変そう…」だった。

お母さんに言われて、4年生の時、太尾小学校でのトライアスロン教室に参加することになった。陸上と水泳をやっていたため、バイク以外は大丈夫そうだなあ、と思っていた。しかし、一つ一つの競技をやるのと、一緒にやるのとは、訳が違うことに気付いたのは、後になってからだった。また、同じ学年にトライアスロンをやっている人がとても少なかった。でも、コーチや保護者の人たちに教えてもらいながら、楽しく出来たので、いい思い出になった。それに学校のトライアスロン教室で、「ミニトライアスロン大会」というものもあって、とても楽しかった。

その年の4年生では「大磯トライアスロン大会」には出られなかったが、5年生では参加できて、3位入賞することが出来た。その時はすごい雨の大会で、3位入賞だったが、ねらうなら1位をねらいたかったから悔しかった。

そして今年6年生、「大磯トライアスロン大会」、天気は晴れ。でも水は冷たく、レースはスタートした。トランジションで苦戦してしまい、何人かに抜かされた。ランでは、人をあまり抜けずにゴールした。結果は3位。「去年と同じだ。」それが結果を知った時の率直な感想。去年よりも、もっと悔しかった。

私が、トライアスロン教室を通して感じたこと、それは、地域の人や手伝ってくれた人が協力して下さったから、出来たということだ。だから私は、今回感じたことを大人になっても忘れず、自分が大人になっても、同じようにできるようになりたいと思った。

中学2年 山田悠太

私は、日産スタジアムトライアスロン大会に出場しました。これは私の人生初のトライアスロンでした。私がトライアスロンをやってみようと思った理由は、父がトライアロンをやっていて「カッコいい！自分もやってみたい！」と思ったからです。

実際にやってみると、とてもきつく、なかなかゴールが見えませんでした。しかしその分ゴールした時の達成感言葉では言い表せない程のものでした。そして、ゴールした時ももらった水を弟と共にかけ合い、ゴールの喜びを分かち合いました。いよいよ表彰の時、とても入賞なんてできやしないと思っていましたが、小学1年、2年と順番が近づいてきて、小学5年生男子の部で弟が表彰されたとき、もしかしたらという気持ちになり、なんと中学2年生男子の部で優勝することができました。

その時、私は、「やればできるんだ！」と思いました。次の大会も出場して優勝を狙いたいと思います。

## 2013 オープンウォータースイム教室開催報告

横浜市トライアスロン協会主催のオープンウォータースイム教室が、5月4日(土)の第1回に引き続き、第2回を6月1日(土)に、第3・4回を9月14日(土)に海の公園(金沢区)で開催されました。ビギナーの方が不安に感じることが多いスイム競技。その不安を少しでも取り除き、「安心してレース当日のスタートラインに立ってもらうこと」を目標として、初心者オープンウォータースイムの技術向上を目指しています。今年度からは、「横浜トライアスロン研究所」代表の滝川氏の協力をいただき、より実践向きの講習の実施と、併せて「鎌倉ライフガード」のライフセーバー望月氏にも協力をいただき安全確保とOWSの安全啓蒙の促進をはかりました。



第2回は、天候に恵まれましたが6月とはいえまだ海水浴シーズンには間があり水温も比較的低温、オープンスイムに慣れていない人には少し厳しい状況だったようでした。参加者は、男性22名、女性6名の28名でした。開催に先立ち横浜市トライアスロン協会の花上会長より挨拶があり、横浜市がトライアスロン普及に向けて力強く取り組んでいる状況の報告がありました。

横浜トライアスロン研究所から滝川氏の他、神奈川県出身でNZ在住のプロトライアスリート堀直之・陽子夫妻にも参加いただき、従来に増して充実したセミナーを開くことができました。セミナー終了後、近くのレストランにて任意参加による

受講者とスタッフによる昼食会が開催され、セミナーとは違ったリラックスした雰囲気の中でモチベーションアップと動機づけに繋がったようでした。

一方、パラリンピックに代表される障害者スポーツの普及に伴い障害者アスリートのトレーニングの機会を広げる活動も活発になってきています。今回、障害者スポーツをサポートしているNPO法人「パラフォト」の代表佐々木氏も見学に来られ参加の可能性の下見もされていました。受入対応には入念な準備が必要となると思われますが、可能な限り参加の門戸を広く開けられるよう地道な取り組みが必要と思われます。



第3・4回は、9月29日(日)に八景島で開催された「横浜シーサイドトライアスロン大会」参加者向けに9月14日(土)に開催しました。実施内容は前回とほぼ同様ですが「10分間連続水泳」を新たに組み込み、午前の部(第3回)と午後の部(第4回)の2回開催し、可能な限り多くの選手が参加できるようにしました。天候は曇りのち晴れで気温は30℃を超えて暑く、水温も高く寒さを感じませんでしたが、水質が悪くコンディションはあまり良くありませんでした。参加者は、午前・午後合わせて男性49名、女性4名の53名でした。午後の部は男性26名、女性2名の28名でした。また、今回は横浜市トライアスロン協会の花上会長と黒川副会長から開催の挨拶があり、参加者にエールを送りました。



2013年度のオープンウォータースイム教室は、お陰様で無事終了しました。第1回～第4回の参加者は、延べで男性92名、女性12名の計104名でした。内県内参加者65名、県外参加者39名となり県外参加者が37.5%と比較的多く占めていました。また、各回参加者からのアンケートをお願いして延べ36名から回答をいただきました。回答内容の詳細については、横浜市トライアスロン協会ホームページに掲載していますのでご覧ください。

### 【アンケート集計結果】

#### 《質問1》会場(海の公園)は適していましたか

回答数36件中35件は適切と同様の回答。1件はもう少し海が綺麗であれば良いと回答あり。

その他併せて、

- ・近くで波もなく浅瀬で初心者向きでよかった。
- ・更衣室やシャワーがあって良かった。
- ・大会会場の近くで、海の状況が似ていると思われるので良いと思う。

等のコメントがありました。

#### 《質問2》講義はご自身のレベルにあっていましたか

回答数36件全件が適切と同様の回答。

その他併せて、

- ・「大変参考になった」、「わかり易かった」、「丁寧に教えていただいた」。
- ・初心者に最適だった。
- ・実践で使えるテクニックを学ぶことができた。
- ・ウエットスーツの脱着やヘッドアップの仕方は大変参考になった。
- ・講義は安全対策等一番知りたいことのポイントを押さえたものだった。

等のコメントがあり。

#### 《質問3》指導はご自身のレベルにあっていましたか

回答数36件全件適切と同様の回答。

その他併せて、

- ・「わかり易かった」、「大変参考になった」、「自分のレベルに合っていた」。
- ・初心者でしたが合った講義・指導内容だったので楽しく参加できた。
- ・論理的な説明があったので非常にわかり易かった。
- ・初心者視点に置いた講義で有益だった。
- ・実際にブイに向かうバトルが経験できて良かった。

等のコメントがありました。

#### 《質問4》この教室は大会本番に役立ちそうですか

回答数36件の全件が役立つと同様の回答。

その他併せて、

- ・模擬練習ができたので落ち着いてレースに望めそう。
- ・大会の前に海で泳げて大変助かる。
- ・バトルやスタートの練習は良かった。
- ・タイムより恐怖心の払拭面で本番以上に普段のトレーニングへのヒントが沢山得られた。

等のコメントがありました。

#### 《質問5》講義および指導内容について、ご希望をお聞かせください

回答数36件の大多数が、「適切」、「よかった」、「特になし」と回答。

その他併せて、

- ・もう少し泳ぐ量(時間、距離)を多く欲しい。
- ・足の届かない場所での練習がしたい。
- ・泳力別のクラス分けがあると良い。
- ・練習方法を教えて欲しい。
- ・スタート、救護要請、水を飲んだり足がついた時の対処方法について。

等のコメントがありました。

#### 《質問6》今回、AED や傷害保険、さらにライフセーバーをはじめ救急用品を整えましたが更に要したほうが望ましいと思う備品等がありますか

・回答数31件中29件は「特になし」と回答。「雨天時の対応としてのテント」と「大きなブイ」と回答があり。

#### 《質問7》横浜市トライアスロン協会に対してご要望はありますか

- ・今後も継続して開催して欲しい。
- ・スイム以外のバイクやランのセミナーを開催して欲しい。

- ・レベル別に色々な講習を企画して欲しい。
  - ・定期的に開催して欲しい。
  - ・短い距離でよいのでトライアスロンの練習ができないか。
  - ・当セミナーは非常に役立つので、情報発信をもっとしても良いのではないか。
- 等のコメントがありました。

《質問8》参加費(神奈川県内1500円、神奈川県外2000円)はいかがですか

- ・全件「妥当」や「適切」と回答。

《質問9》その他にかありましたらご意見をお寄せください

- ・水温が低い条件での体験ができてよかった。
  - ・事故を未然に防ぎたい気持ちが出ていて共感できる。
  - ・今後もトライアスロンを安全に楽しくできる色々な企画を期待しています。
  - ・集合写真を撮っても良かったのではないか。
  - ・懇親会の機会は素晴らしい。参加者、スタッフの交流は今後も続けて欲しい。
  - ・楽しく練習ができ、本番でバトルに巻き込まれても、パニックを起こしても、練習のことを思い出し落ち着いて対応できそうな気がします。
- 等のコメントがありました。

この他多数の貴重な意見や感想が寄せられました。今後は、これらの結果を踏まえて改善を加えて開催してより良いセミナーに発展させていきたいと思っております。

## 活動5年目の太尾小学校トライアスロン教室

横浜市立太尾(ふとお)小学校(港北区)で、2009年からトライアスロン教室を主宰しています。毎年7月初旬から9月中旬までの週末、朝8時から10時までの2時間、前半は主にランニング、後半は泳力別にクラス分けをしてスイミング指導しています。

きっかけは、横浜開港150年のイベントの一つとして、世界キッズトライアスロン大会が行われることとなり、子供の通う太尾小学校からも選手を出したいと思ったことからです。3年生の男児1名のみのお出場となりましたが、夏休みは小学校のプールがあまり使われておらず、「もったいない」と思ったことから校長先生と相談し、週末プールを借りられることになりました。最初の年は、自分の子供を含めて十数名の児童を私たち夫婦と近所のトライアスロン仲間、そして保護者のボランティアコーチ数名で指導しましたが、その後毎年参加人数は増え続け、昨年は110名を超える児童が参加しました。児童の増加に伴ってコーチの人数も必要になりましたが、コーチ仲間が声をかけていただき、今では20名を超えるトライアスロン経験者や公認審判員が、横浜だけでなく東京からも駆けつけてくれます。



2013年で5年目、事故や怪我も無く終えることが出来たのも多くのコーチが支えてくれているからで、保護者の皆さんからは毎年感謝のコメントをいただいています。昨年8月には松山アヤトさんに参加していただき、トライアスロンの魅力を語ってもらい、ラン・スイムも指導していただきました。元日本代表の選手に教えてもらい子供たちは大満足の様子でした。

9月の「大磯ファミリートライアスロン大会」には30名が出場し、4名の児童が入賞しました。今後も続けていく予定ですが、継続する為には多くのボランティアコーチの参加が必要です。興味を持っていただける方、是非とも今年のトライアスロン教室にご協力をお願いします。

【辻 慶雄・春江】

## 「25年度横浜スポーツ表彰」 トライアスロン個人1名・チーム1団体受賞

今年で48回目となる横浜市スポーツ表彰者(スポーツ分野で活躍や功労があった方々)が発表されました。  
トライアスロン関係では、三浦 喜明氏と日本体育大学学友会トライアスロン部が受賞し、1月24日「新春横浜スポーツ人の集い」で表彰式が行われました。

## 2014 世界トライアスロンシリーズ横浜大会開催

日 時：2014年5月17日(土) エリートの一部・パラトライアスロンの部  
18日(日) エイジの一部・リレーの部

場 所：山下公園周辺特設会場(山下公園スタート・フィニッシュ)

