

# JTU Stories

公益社団法人日本トライアスロン連合 <JTU マガジン Web版> 2017年度 Vol.1

トライアスロン 2017

the home of  
triathlon



*Top interview*  
トップ・インタビュー

3種目あるから  
おもしろい

日本代表選手 **上田 藍**

ペリエ・グリーンタワー・  
ブリヂストン・稲毛インター





Top interview

トップ・インタビュー

JTU  
Stories

No.

01



## 3種目あるから おもしろい

日本代表選手

# 上田 藍

ペリエ・グリーンタワー・  
ブリヂストン・稲毛インター

### 今年の入りは良かった

ー: 上田藍選手にとって、昨年ほど  
んな1年でしたか。

**上田 藍:** 国際トライアスロン連合  
(ITU)の世界トライアスロンシリーズ  
を5大会連続で入賞し、勢いをもっ  
てオリンピックを迎えたのは、北京、  
ロンドンに続いて3大会目のリオデ  
ジャネイロが初めてでした。ベスト  
な状態だったので、39位という結  
果はこれまでにない悔しさを感じ  
ました。レース直後のインタビュー

では、泣いてしまいました。

1カ月後の世界トライアスロンシ  
リーズグランドファイナルコスメル  
大会で5位入賞し、世界ランキング  
も3位に入り、悔しい涙の後にうれ  
しい涙を流せました。

その後の日本選手権、国体、ITU  
ワールドカップ宮崎大会では優勝で  
き、良い状態でシーズンを終えられま  
した。振り幅の大きい1年でしたね。

2017年を良い状態で始められる  
のか、チャレンジでしたが、ワール

ドカップ・ケープタウン大会3位、世  
界トライアスロンシリーズ・アブダビ  
大会5位、同ゴールドコースト大会  
8位と、今後につなげるにはいいス  
タートでした。

ー: **トップアスリート**を続けられる  
秘訣は何でしょうか。

**上田:** ライバルはたくさんいるし、オ  
リンピックのメダルにも迫り着いて  
いません。まだまだ未完成という

# Top interview

トップ・インタビュー

## 趣味は絵を描くこと



ことが、モチベーションの源になっているのでしょう。

10年以上育ててくれているコーチや家族、稲毛トライアスロンクラブの皆さんは、レースから帰ると「おかえり」「お疲れ」「良かったね」と迎えてくれます。それも、重要なモチベーションです。

結果がいいと海外の選手も、「次のレース何に出るの」「あれは良かったね」と声を掛けてくれる。世界が広がったこともモチベーションになります。

**ー：トライアスロンを続けてこれたのはなぜですか。**

**上田：**スポーツが好きで、水泳と陸上で楽しさを学びましたが、良い結果が出ませんでした。自転車を加えれば水泳と陸上を活かせる

と思ってトライアスロンを始めて、やっと勝つことができました。持ち味を活かせるのはトライアスロンだと、気づいたので。

世界で戦うには武器のランニングをもっと上げないとはいけません。成長が遅かったスイムも、今シーズンは第1集団に追いつけるレースもありましたが、いつもスイムを第1集団で上がるには時間がかかります。「藍ちゃん、あとはスイムだけ」と言われると悔しくもあり、見ていてくれるといううれしさもあります。だから、「待っていてください」と思っています。

**ー：ところで、趣味は何ですか。**

**上田：**絵を描くことです。地元の千葉県の大会の参加Tシャツや世界トライアスロンシリーズ横浜大会の

Tシャツのイラストも描いています。幼いころは絵描きになることが夢でした。父が、京友禅の絵師ですから、小さいころ仕事をする父親の絵を描いていました。

トライアスロンはアクティブです。絵は、頭だけを働かせるから趣味としてはうってつけです。父にも「絵はどこでも描ける」と言われたから、海外遠征にも鉛筆と消しゴムを持って行きます。ヨーロッパなど、ホテルのベランダの鉄柵がきれい





*Top interview*  
トップ・インタビュー

**横浜大会が好き**

だったり、と発見があります。毎日描いている絵日記に、漫画風に景色を描いています。

父には、「私たちの目になっているいろいろなものを見てきてほしい」と言われています。レースの生活は会場とホテルの往復が中心ですが、ホテルのベランダから見える景色や食事などを自分のノートに残しています。

—: 何カ国訪問しましたか。

**上田:** 30カ国以上は行っています。初めての国に行くのは新鮮です。海外の選手に、「気候はどうか」と聞くなど、コミュニケーションも楽しい。パスポートのハンコがたくさん増えるし、帰ってきてから、周りの皆さんにお土産話もできます。日本との違いを見ることで、日本の良さや海外のおもしろさを感じられます。

海外での大会が多いトライアスロンだからこそ、その土地や地域への順応力も大事ですね。

—: いままで行った国で良かった国は。

**上田:** オーストリア。山がきれいなキッツビュール大会が大好きです。ニュージーランドのクィーンズタウンも映画の「ロード・オブ・ザ・リング」の舞台そのまま、最高でした。当時はU23でしたね。自然に触れ合えることがトライアスロンの魅力です。都市型の大会では、普段泳げないところを泳ぐのがおもしろいです。

—: 日本の大会はどうでしょう。

**上田:** 相性の良い横浜大会が好き。3位も2位も経験したから今年こそ1位を狙っています。

—: トライアスロンや絵のほかにしたいことはありますか。

**上田:** 競技生活が中心なので、ずっとTシャツとジーンズで過ごしていたら、周りの方から「オリンピック3回も出たのだからもう少しちゃんとした格好を」と言われました。お呼ばれの会に出るとき、ワンピースを着て化粧をしてヒールの靴を履くと、「藍ちゃん違うね!」と言われるのはうれしいです。おしゃれして外出したいですね。かわいいサンダルを履いて出掛けたり。ボーイフレンドと一緒に美術館に行きたいですね。そういう人には、まだ出会っていません。

—: 今後の予定はいかがでしょう。

**上田:** 世界トライアスロンシリーズで入賞を重ねることで、世界のトップ



## Top interview

トップ・インタビュー

### まずは大会を見に来てください

選手たちと話せるようになりました。結果を残すと広がるものがあります。入賞の次は、表彰台の常連選手になりたい。そうすれば、オリンピックのようなビッグイベントでも普段どりの力を発揮できるはずです。

#### ー：若手選手にひとこと。

**上田：**一緒に戦ってきた田山寛豪選手、細田雄一選手、山本良介選手、井出樹里選手などは、結果を残して勝ち取って環境をつくり上げて来ました。最近の若手選手には、ハングリ精神が足りないように感じています。もっと悔しさを全面に出して、「どうしたらいいか」と悩み、何が何でも勝ちたいと思うことで、助けてくれる人との出会いもある。満足していないのにおとなしくし

ていると、アドバイスしたいと思っている人も近寄ってこないですね。どうすればいいのかを考えて行動で示すことも大切。もっと喜怒哀楽を出してもいいのではないのでしょうか。

#### ー：トライアスロンを始める人へのアドバイスをお願いします。

**上田：**始める前は、「つらそう」「過酷」「3種目なぜ一気にやるの」と思うようです。でも、1種目伸び悩んでもほかの種目が伸びることもあります。3種目あるからこそ成長するものを見つけやすいんです。トライアスロンは欲張りな種目です。成長に時間がかかり、課題が多く見つけられるからこそ、完成するまでに時間がかかり、長く続けることができます。1種目だと、頭打ちが早く

来るかもしれません。3種目あるから伸び悩む種目と距離を置くことができ、そこから見えてくるものがあります。トライアスロンの強みは、3種目ある反面、1種目ずつ完成させていけば結果が出るところです。

スイミング、サイクリング、ランニングはすべて健康スポーツです。ママチャリに乗る、ウォーキングもする。あとは続けてやるだけです。まずは大会を見に来てほしい。カッコいい選手がたくさんいて、表情やスピードを近くで感じられます。フィニッシュで手を出せば、ハイタッチもできます。

#### ー：東京オリンピックはどうでしょう。

**上田：**持ち味は「諦めず続けること」です。金メダルを取りたいです。



JTU  
Stories

No.

01

# 2017年度主要大会一覧



## JTU主要大会

### 日程/大会名称・ランキング指定

日程/大会名称・ランキング指定	開催地
<b>4月2日(日)</b> 2017ジャパンウィンタートライアスロンシリーズ 3rd stage 津南ウィンタートライアスロン大会 ※2018世界ウィンタートライアスロン選手権エリート・ エイジ日本代表選手選考大会	新潟県津南町
<b>4月16日(日)</b> 石垣島トライアスロン2017 [エイジグループ]	沖縄県石垣島
<b>5月13日(土)、14日(日)</b> ITU世界パラトライアスロンシリーズ (2017/横浜) ITU世界トライアスロンシリーズ (2017/横浜) [世界トライアスロンシリーズ] [NTTジャパンランキング][エイジグループ]	神奈川県横浜市
<b>5月21日(日)</b> 第4回南紀白浜トライアスロン大会 [エイジグループ]	和歌山県白浜町
<b>5月21日(日)</b> 2017第7回長良川ミドルトライアスロン102 [エイジグループ (ロング)]	岐阜県海津町
<b>6月4日(日)</b> 瀬戸内ローズカップ福山-鞆の浦トライアスロン2017 [エイジグループ]	広島県福山市
<b>6月10日(土)</b> 第6回愛南町いやしの郷トライアスロン大会 [エイジグループ]	愛媛県南宇和郡
<b>6月11日(日)</b> アイアンマン70.3セントレア知多半島ジャパン [エイジグループ (ロング)]	愛知県知多市・ 常滑市・半田市
<b>6月11日(日)</b> 2017五島長崎国際トライアスロン大会 [エイジグループ (ロング)]	長崎県五島市
<b>6月11日(日)</b> 熊本地震復興支援 第32回天草宝島国際トライアスロン大会 [エイジグループ]	熊本県天草市
<b>6月18日(日)</b> 第3回びわ湖トライアスロンin近江八幡 [エイジグループ]	滋賀県近江八幡市
<b>6月18日(日)</b> NTT ASTCトライアスロンアジアカップ (2017/蒲郡) 蒲郡オレージョトライアスロン [NTTジャパンランキング][エイジグループ]	愛知県蒲郡市
<b>6月25日(日)</b> NTT ASTCトライアスロンアジアカップ (2017/大阪) 大阪城トライアスロン2017 [NTTジャパンランキング][エイジグループ]	大阪府大阪市
<b>6月25日(日)</b> 第8回館山わかしおトライアスロン大会 [エイジグループ]	千葉県館山市
<b>6月25日(日)</b> はつかいち縦断みやじま国際パワートライアスロン大会2017 [エイジグループ (ロング)]	広島県廿日市市
<b>6月25日(日)</b> 第32回みなと酒田トライアスロンおしんレース [エイジグループ]	山形県酒田市
<b>7月2日(日)</b> 第7回日本U23トライアスロン選手権 (2017/仙台) 第19回日本U19トライアスロン選手権 (2017/仙台) みやぎ国際トライアスロン仙台ベイセツ大会 [エイジグループ]	宮城県七ヶ浜町
<b>7月2日(日)</b> 2017野尻湖トライアスロンin信州信濃 [エイジグループ]	長野県信濃町
<b>7月2日(日)</b> 第28回国営昭和記念公園トライアスロン大会 第30回レディストライアスロン選手権国営昭和記念公園大会	東京都立川市
<b>7月8日(土)、9日(日)</b> NTT ASTCトライアスロンアジアカップ (2017/高松) サンポート高松トライアスロン2017 [NTTジャパンランキング][エイジグループ]	香川県高松市

<b>7月16日(日)</b> 第18回ひわさうみがめトライアスロン [エイジグループ]	徳島県美波町
<b>7月23日(日)</b> えひめ国体イベント事業今治伯方島トライアスロン2017 [エイジグループ]	愛媛県今治市
<b>7月30日(日)</b> 第19回日本U15トライアスロン選手権 (2017/長良川) 第32回長良川国際トライアスロン大会 [エイジグループ]	岐阜県海津市
<b>8月27日(日)</b> 第3回京都丹波トライアスロン大会in南丹 [エイジグループ]	京都府丹波市
<b>9月3日(日)</b> 第21回日本ロングディスタンス選手権 (2017/佐渡) 2017佐渡国際トライアスロン大会 [エイジグループ (ロング)]	新潟県佐渡市
<b>9月10日(日)</b> オールキッズトライアスロン大会 全国高校生トライアスロン大会*調整中	東京都立川市
<b>9月24日(日)</b> NTT ASTCトライアスロンアジアカップ (2017/村上) 2017村上-笹川流れ国際トライアスロン大会 [エイジグループ]	新潟県村上市
<b>9月24日(日)</b> 第8回横浜シーサイドトライアスロン大会	神奈川県横浜市
<b>10月14日(土)</b> 第6回こしき島アクアスロン大会 [エイジグループ]	鹿児島県薩摩川内市
<b>10月15日(日)</b> 第23回日本トライアスロン選手権 (2017/東京・台場) [NTTジャパンランキング]	東京都港区
<b>11月4日(土)、5日(日)</b> ITUトライアスロンワールドカップ (2017/宮崎) [NTTジャパンランキング][エイジグループ]	宮崎県宮崎市

### 【調整中】

日本学生トライアスロン選手権、第17回日本デュアスロン選手権、東日本大震災復興支援 あづまデュアスロンin福島、カーフマンジャパンデュアスロングランプリ

## エイジランキング対象大会

日程	大会名称	開催地
<b>4月16日(日)</b>	石垣島トライアスロン大会	沖縄県
<b>5月14日(日)</b>	ITU世界トライアスロンシリーズ (2017/横浜)	神奈川県
<b>5月21日(日)</b>	南紀白浜トライアスロン大会	和歌山県
<b>5月28日(日)</b>	潮来トライアスロン大会	茨城県
<b>6月4日(日)</b>	ローズカップ 福山-鞆の浦トライアスロン 2017	広島県
<b>6月10日(土)</b>	愛南町いやしの郷トライアスロン大会	愛媛県
<b>6月11日(日)</b>	東京都トライアスロン渡良瀬大会	群馬県
<b>6月11日(日)</b>	天草宝島国際トライアスロン大会	熊本県
<b>6月18日(日)</b>	びわ湖トライアスロンin近江八幡	滋賀県
<b>6月18日(日)</b>	蒲郡オレージョトライアスロン	愛知県
<b>6月25日(日)</b>	大阪城トライアスロン	大阪府
<b>6月25日(日)</b>	みなと酒田トライアスロンおしんレース	山形県
<b>6月25日(日)</b>	館山わかしおトライアスロン大会	千葉県
<b>7月2日(日)</b>	みやぎ国際トライアスロン仙台ベイセツ大会	宮城県
<b>7月2日(日)</b>	野尻湖トライアスロンin信州信濃町	長野県
<b>7月9日(日)</b>	サンポート高松トライアスロン	香川県
<b>7月16日(日)</b>	ひわさうみがめトライアスロン	徳島県
<b>7月23日(日)</b>	えひめ国体イベント事業今治伯方島トライアスロン	愛媛県
<b>7月30日(日)</b>	長良川国際トライアスロン大会	岐阜県
<b>7月30日(日)</b>	いざいき富士山トライアスロン大会	富山県
<b>8月27日(日)</b>	京都丹波トライアスロン大会in南丹	京都府
<b>8月27日(日)</b>	うつくしまトライアスロンinあいづ大会	福島県
<b>9月10日(日)</b>	しまなみ海道トライアスロン大会in尾道	広島県
<b>9月24日(日)</b>	村上-笹川流れ国際トライアスロン大会	新潟県
<b>11月5日(日)</b>	ITUトライアスロンワールドカップ宮崎	宮崎県

