

誰でもできる トライアスロン

スポーツのある生活で健康に

「トライアスロンを楽しむ会」編

社団法人日本トライアスロン連合監修

PART 1

こんなにもおもしろいスポーツがあった
トライアスロンって何？

- 12 ▼ イメージ違うじゃん！
キムタクもトライアスロン
- 15 ▼ トライアスロンはこうして誕生した
一番”若い”スポーツ
- 17 ▼ オリンピックにも登場
日本代表のメダルに期待
- 20 ▼ こんなにある、トライアスロンの大会
全国で250以上も
- 22 ▼ トライアスリートには有名な人も
こんな人も、あんな人も
- 24 ▼ ほかの競技のスポーツ選手たちも
思わぬ効果を期待
- 26 ▼ いろいろあるトライアスロンの仲間たち
短くても長くてもトライアスロン
- 28 ▼ みんなで楽しむトライアスロン
子どもから高齢者まで
- 30 ▼ トライアスロンは過酷じゃない
自分のペースでできる



PART 2

なんだ！簡単じゃないか
トライアスロンのトレーニング

- 32 ▼ 子どもにもできるトライアスロン
3種目で飽きがこない
- 34 ▼ 83歳のプロトライアスリート!?
世界記録に挑戦中
- 36 ▼ たくさん練習しなくても大丈夫
まず身体を動かす
- 38 ▼ 公園でもトライアスロン
意外にも身近にあるトライアスロン

- 42 ▼ 最初は何も用具はいらない
身体一つではじめられる
- 44 ▼ 用具選びのポイント
専門店を見つけよう
- 46 ▼ おはじめキットは15万円ぐらいから
上を見ればきりが無い
- 48 ▼ 少しずつ、ちよつとずつ
日常の行動から考える



50 ▼ ランはまず歩くことから
基本中の基本

52 ▼ ランでは、速さより大切なフォーム
歩くことから自然に走りはじめる

54 ▼ タイムは二の次
ゆっくり、長く走るコツ

56 ▼ ロードレースに出てみよう
仲間と走ってみる

58 ▼ 泳ぎのコツはプールでつかむ
はじめから、海では泳がない

60 ▼ まずプールを歩く
水の抵抗や重さを知る

62 ▼ 水に親しむ
まず、恐怖心を克服する

64 ▼ 水のなかでフォームをチェック
蹴伸びでつくる、基本フォーム

66 ▼ ロングスвимで大切な呼吸
クロールでの確実な呼吸を身につける

68 ▼ 自転車に触れよう
トライアスロンのバイクとは

70 ▼ 時速20kmは安い物ママチャリのスピード
実は一般選手のスปีドは遅い!?

72 ▼ 自分の自転車を持つとう
自転車選びのポイント

74 ▼ 大切なポジション
乗り方で変わる自転車

76 ▼ ペダルの踏み方で変わる
スムーズなペダリングとは

78 ▼ ギアを使いこなす
変速機の仕組みと使い方

80 ▼ 自転車のトレーニングは安全に
路上走行の注意点

82 ▼ 3種目を組み立てたトレーニング
クロストレーニングについて

PART 3

レースに出てみよう 誰でも完走できる

86 ▼ さあ、レースに挑戦
どんな心構えで臨むか

88 ▼ ウェットスーツがあれば怖くない
海を安全に泳ぐための要点



90 ▼ 完走時間はトップタイムの倍
無理せずにゆっくりレースすることのすすめ

92 ▼ おいしい食事をより良く
食べることは楽しい

94 ▼ レース前の栄養補給
必要十分なエネルギーを取る

96 ▼ レース当日の食事
食べすぎないように

98 ▼ レース後の食事
身体のリカバリーを考える

100 ▼ レース後の身体のケア
疲労の取り方

102 ▼ ケガに注意
予防をどうするか

PART 4

トライアスロンが生む思わぬ効果
これだからやめられない

106 ▼ 忙しい人ほど上達する
時間をやりくりする



108 ▼ 1日を有意義に過ごせるようになった
充実した日々を送る

110 ▼ 南の島でリゾート気分
スポーツと楽しみと

112 ▼ フィットネス効果も抜群！
生活習慣病の予防に

114 ▼ 生活が規則正しくなった
絶対健康になる

116 ▼ 日記をつけてみよう
未来のために振り返る

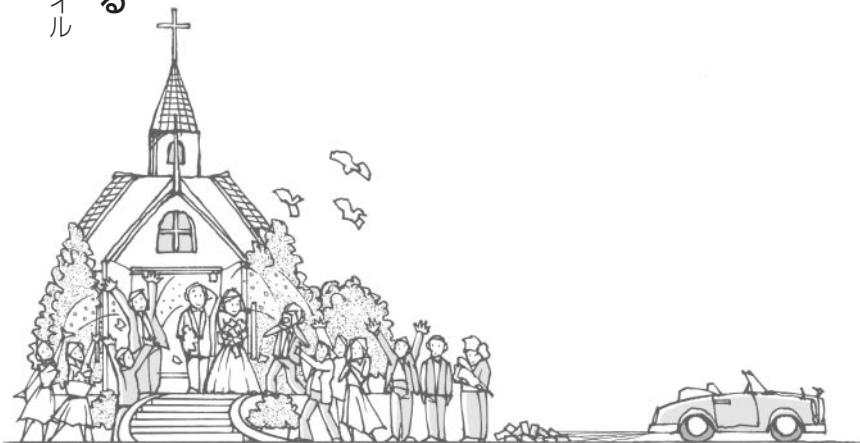
118 ▼ 疲労との上手なつきあい方
どう身体を休めるか

120 ▼ スリムにきれいに健康に
いくつになっても輝ける

122 ▼ トライアスリート同士の結婚が多いわけ
すてきなカップルが続々

124 ▼ 夢の大会参加へ
どんな大会もあなたを待っている

126 ▼ トライアスロンをめぐる新しいライフスタイル
21世紀のアスリートライフ

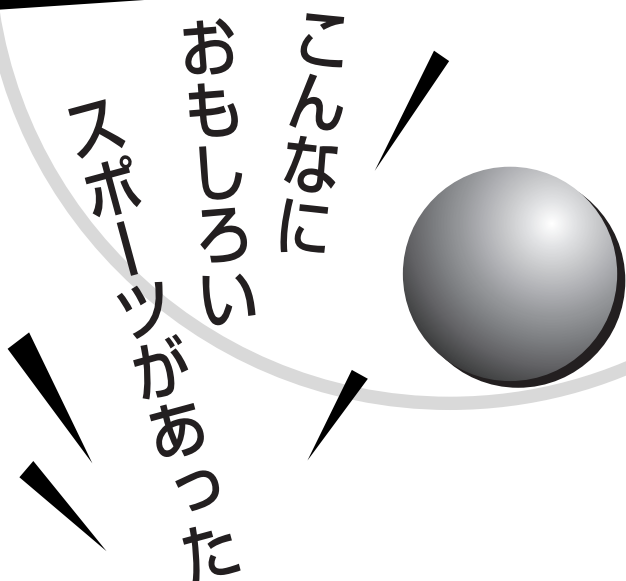


Column

S MAPがトライアスロンに挑戦.....	14
アイアンマン大会とは.....	16
トップアスリートも仲間との出会いがきっかけ.....	29
誰でもはじめは初心者だった.....	33
フォームかスピードか.....	52
おしゃべりがLSDの目安.....	54
ランのレースは1600大会あまりも.....	56
1分は息を止められる.....	62
クロールは上半身が80%の力.....	64
ママチャリがロードレーサーを抜く.....	70
携行品は必要最小限に.....	80



PART 1



トライアスロンって何？

イメージ違うじゃん！……キムタクもトライアスロン

長い、つらい、苦しい。それが一般的なトライアスロンのイメージだった。でも、実際は長い距離から、短い距離までバラエティに富んでおり、決して過酷なスポーツではない。

最近では、テレビのバラエティ番組で人気芸能人がトライアスロンに挑戦することも多くなった。2005年の春には少年隊の東山紀之さんが、オリンピックディスタンス(51・5km)のホノルルトライアスロン大会に出場し、見事、完走を果たしている。

また、2005年末には人気アイドルグループSMAPの木村拓哉さん

んと草刈剛さんが、フジテレビ系列の番組「楽園でトライアスロンスペシャル」超過酷なお仕事に木村・草刈が泳いでこいで走った！で、 Guam島でトライアスロンに初挑戦する姿がお茶の間をわかせた。

スマップも初心者だった

まったくの初心者であるSMAPの二人に手ほどきをした、社団法人日本トライアスロン連合(JTU)強化指定選手で日本ナショナルチームのメンバーでもあるプロトライアスリートの山本淳一選手によると、「二人とも最初はかな

り不安そうでしたが、レースを終えて無事にフィニッシュしたときは、充実感を味わっていました」とのこと。

さらに、「水泳やランニングに比べ、競技用自転車にはなじみがなかったようですが、乗り方やポジションセッティング、変速の仕方などを覚えていくうちに、バイクならではのスピード感を楽しんでいました」と、楽しそうにトレーニングに親しむ過程を振り返っている。

SMAPの二人がチャレンジしたのは、短い距離のトライアスロンだが、山本選手は、「しっかりとレ

ースをするトライアスロンもあれば、好きなようにアレンジして楽しむトライアスロンもありです」と話す。

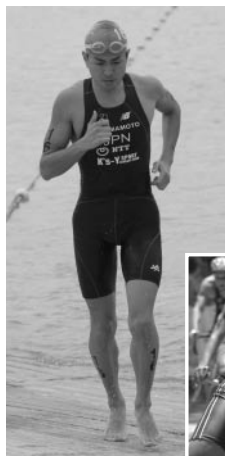
みんなもうトライアスロンを知っている

トライアスロンは、泳いで、自転車をこいで、走るといった、子どものころからしてきている運動の延長線上にある競技ばかりだ。だから、できないと思っている人もはじめてしまえば、簡単なことが分かってくる。

つまり、私たちの身体はすでにトライアスロンを知っている。だから堅苦しく考えず、まずは始めてみるのが肝心。マイペースで続けていくうちに、トライアスロンの魅力が見えてくるはずだ。

SMAPにトライアスロンを教えた山本淳一選手は日本代表のメンバーだ

2006年ITUワールドカップ石垣島大会でスイムに備える



2006年ITUワールドカップ・マドリッド大会でバイクで前を追う



2005年ASTCアジア選手権で優勝した瞬間

SMAPが トライアスロンに挑戦

2005年12月5日のフジテレビ系列のバラエティ番組『SMAP×SMAP』で、罰ゲームを科された木村拓哉と草彅剛がトライアスロンに初挑戦した。グアムを舞台に繰り広げられた奇想天外なレースは、通常のスイム、バイク、ランのほかに、手こぎボートや折りたたみ自転車、電動自転車などのアイテムが盛り込まれ、コースもくじ引きで決めるという、ゲーム感覚のトライアスロン。灼熱の太陽のもとで奮闘する二人の姿が話題を呼んだ。ちなみに番組のタイトルコールは、「泳いで、こいで、走って」と、そのものずばり。指導にあたった山本淳一選手によれば、二人がトレーニングに費やしたのは約3カ月で、忙しいスケジュールの合間を縫っての限られた時間ではあったが、飲み込みが早かったと驚いていた。さすが、超人気グループのSMAPだ！

「一番」若い「スポーツ」

トライアスロンの歴史は、それほど古くない。1974年にアメリカ合衆国・カリフォルニア州サンディエゴ市にあるサンディエゴ・トラッククラブで行われたのがそのはじまり。

当時は、スイム・バイク・ランの順序は固定されてなかったし、距離も現在のオリンピックディスタンス（競技距離51・5km・スイム1・5km／バイク40km／ラン10km）よりも短かった。その後、順番を変えたり、さまざまな距離を試すうちに、現在のスタイルに近づいていった。

ちなみにトライアスロン＝Triathlonは、ラテン語で「3」を意

味するtri(トライ)と、「運動」を意味するathlon(アスロン)を組み合わせた造語である。

その4年後の1978年には、ハワイのオアフ島で「ハワイ・アイアンマン大会」が開催された。この大会は、2回目以降は同じハワイ州のハワイ島に舞台を移している。

競技人口は30万人を超えている

日本での初開催は1981年の鳥取県の皆生大会。この大会では、フォークソング歌手の高石ともやさんが優勝している。

さらに1985年には、沖縄県

宮古島大会でロングの大会が開催され、これがテレビで全国放映されてトライアスロンが一躍脚光を浴びることとなった。またこの年、熊本県天草市(当時)では、オリンピックディスタンス(51・5km)の「天草国際トライアスロン大会」も開催されている。

その後、日本全国にトライアスロン大会が広がっていき、現在では1年間に250を超える大会が開かれている。

また、競技人口は増加の一途をたどり、今日では30万人を超えるといわれる愛好家たちがトライアスロンを楽しんでいる。



2005年のハワイ・アイアンマン大会のフィニッシュ会場

アイアンマン大会とは

Column

「ハワイ・アイアンマン大会」の誕生に有名な逸話があるので存じだろうか。

1977年秋のある晩、オアフ島で酒を飲んでいた海兵隊員の一人が、「この島で行われる三つの耐久レース『ワイキキ・ラフウォーター・スイム (3.8km)』『アラウンド・ジ・アイランド・バイクレース (180km)』『ホノルルマラソン (42.195km)』のうち、もっとも過酷なのはどれだろう」と言い出し、議論が白熱。「三つの種目をすべてやって決着をつけよう」という結論に至り、翌年、本当にレースが開催されたというものだ。

このときの出場者数は15名程度だったが、アメリカのマスコミがこぞって取り上げ、注目を集めた。

オリンピックにも登場

日本代表のメダルに期待

トライアスロンがオリンピックの正式競技として初登場したのは2000年のシドニー大会だ。開催国のオーストラリアはトライアスロン王国ともいわれ、シドニー・オリンピックの開幕競技としてトライアスロンが行われた。当時、世界ランキング1位だった女子のミケリー・ジョーンズ選手が銀メダルを獲得。大会1個目のメダル獲得にオーストラリア国民は大いにわいた。

日本からも男女3名ずつ、計6名の代表選手が出場したが、女子は庭田清美選手の14位が最高位、男子はバイクで先頭を引いた小原工選手が21位(各50名がエントリー)だった。

2004年のアテネ・オリンピックでも女子3名、男子2名の日本代表選手が出場し、女子は関根明子選手が12位、男子は田山寛豪選手が13位(各51名がエントリー)とメダルは獲得していない。しかし、2大会で男女ともに着実に最高位を上げ、健闘したことは評価に値する。

国民体育大会にも登場

日本選手のなかにはITUワールドカップ大会で表彰台に上がった選手もあり、世界ランキング10位以内に名を連ねる選手もいるが、まだ世界選手権とオリンピックでのメダル獲得はない。いつでも表彰台がねら

える力のある選手をさらに育て、いかに増やしていくかが、日本のトライアスロン界に突きつけられた課題といえるだろう。2008年の北京オリンピック以降も、トライアスロンはオリンピック競技となるので何としてもメダルがほしいところだ。

現在、社団法人日本トライアスロン連合(JTU)が強化指定選手としている“エリート”(国際トライアスロン連合(ITU)が定めたカテゴリー名)と呼ばれる選手たちは男女合わせて100名あまりいるが、日本代表の座にもっとも近い強化指定選手はオリンピック出場をかけた、しのぎを削っている。



アテネ・オリンピックのスタンドから
トランジションを通過するバイクを見る

アテネ・オリンピックのスタート



バイクで健闘する田山寛豪選手(左)

オリンピック発祥の地、
アテネ大会はリゾートが
トライアスロンの舞台に

田山選手は13位

オリンピックに初登場!!
シドニー大会はオペラハウスの前で



バイクに出る庭田清美選手



シドニー・オリンピックは観光名所の
オペラハウスの前が会場だった



庭田選手は14位

まだまだベテラン勢が健在だが、
一方では楽しみな若手選手の台頭
もあり、これからもオリンピック
の出場権争いは、新旧入り乱れて
の混戦が予想される。

ちなみにこれまでのオリンピッ
クのトライアスロン会場は、シド
ニーではオペラハウスをバックに、
アテネでは市の南東部に位置する
ブリークメニという美しいリゾ
ート地が舞台となった。北京大会
では明時代の墓を中心とした公園
が舞台となる。2012年のロン
ドン大会ではハイドパークが会場
となる模様。

また2009年の新潟国民体育
大会でも、はじめて公開競技に採
り入れられることが決まり、トラ
イアスロンの認知度は着実に上が
っている。



スイムはウェットスーツ着用で安全

催地は全国に点在するが、なかには千葉県まぐはろの幕張や東京立川たちかわにある国営昭和記念公園など都心近郊のレースもあり、立地の良さから出場しやすい



リレーの部門は最後に仲間フィニッシュ

ハイシーズンはやはり夏

レースが増えてくるのは5月からで、11月上旬まで全国各地でレースが行われている。開催地は全国に点在するが、なかには千葉県まぐはろの幕張や東京立川たちかわにある国営昭和記念公園など都心近郊のレースもあり、立地の良さから出場しやすい

いレースとして人気を集めている。また、日本選手権として開催される東京港大会は、お台場だいばが舞台。エリートのみに出場に限定されているが、都内屈指のレジャースポットとあって応援や観客も多く、毎年熱戦が繰り広げられている。これらの大会をはじめ、古今東西、さまざまなレースに出場するために、日夜トレーニングに励むトライアスロン愛好家は国内だけで20万人を超えるといわれている。その顔ぶれは、子どもから高齢者まで幅広い年代におよぶ。2000年のシドニー・オリンピックでトライアスロンがオリンピックの正式競技となつてからは、将来のオリンピック選手を目指し、小さいうちからキッズレースに参加する子どもたちも増えてきている。



トライアスロンシーズンの到来を告げる石垣島大会のスタート

2006年4月現在、日本国内で開かれているトライアスロンの大会は、日本のトライアスロン統括団体である社団法人日本トライアスロン連合(JTU)が主催・共催・後援するものをはじめとして、250大会以上にのぼる。

年間のスケジュールを見てみると、秋・冬のシーズンからデュアスロン大会(ラン・バイク・ランで競うレース)がはじまる。

トライアスロンは、4月に沖縄県石垣島で開催されるオリンピックデイスタンスの石垣島トライアスロン大会(総合距離51・5km/スイム

1・5km、バイク40km、ラン10km)がシーズンの初戦。一般選手を指すエイジグループのレースと合わせ、トップ選手、いわゆるエリートによるワールドカップ大会も同時開催されるため、毎年、たいへんな盛り上がりを見せる。

シーズンの始まりは南から

それに続いて開かれる、同じ沖縄の全日本トライアスロン宮古島大会も、シーズンの最初にある大会とあつて島をあげての一大イベントと化す。この大会は石垣島大会に対し、

こんなにある、トライアスロンの大会
全国で250以上も



忙なスケジュールをこなす有名人たちも、コッコツとトレーニングを重ね、トライアスロンをライフスタイルに取り入れているのだ。

タレントのリサ・ステッグマイヤーさんは、多くの大会に参加している



大会には
テレビで
知っている
有名人も
出ている

「スター」こと錦野旦さんは、タレントトライアスリートの草分けだ



トライアスリートには有名人も！…… こんな人も、あんな人も

トライアスリートには、タレントや芸能人をはじめとする有名人や、政治家、企業人も少なくない。

よく知られたところでは、タレントのリサ・ステッグマイヤーさんがいる。2000年にトライアスロンと出合ったリサさんは、初出場の国内レースを完走して以来、トライアスロンの魅力に取りつかれ、レース経験を積むうちにJTUの国際広報委員を務めるまでになった。いまや有名人トライアスリートといえば、リサさんというぐらいメジャーな存在で、2005年にはオリンピックデスタンス(計51.5km)の

国内レースで念願の初優勝を果たしている。2006年は、宮古島大会にも出場し完走している。

タレントから作家まで トライアスリート

同じ芸能界からはリサさんと同じ、やはり6年前に宮古島大会でレースデビューを飾った俳優の峰岸徹さん(みねがし てる)も有名人トライアスリートの一人だ。峰岸さんは宮古島でのレースを題材とした著書『突然ですが、宮古島に行ってきます！ トライアスロン200キロへの挑戦』(ランナース刊)を出すなど、いまや宮古島

大会の顔といわれている。

また、「スター」こと、歌手の錦野旦さん(にしのだん)も持ち前の運動能力を生かし、10年前にトライアスロンに挑戦。以後、国内大会で完走を重ね、1998年、芸能人としてはじめてJTUの特別広報委員に就任した。2000年のシドニー・オリンピックでは日本代表選手を応援するため、現場に駆けつけたことでも話題となった。

ほかには、ベストセラー作家で市民ランナーとしても知られる村上春樹さん(むらかみ 春樹)も、国内のトライアスロン大会に出場経験を持つなど、日ごろ多

姉妹でトライアスロン



トライアスリートで後進の指導もしている
千葉ちはる選手



プロゴルファーの上原彩子選手も
トレーニングにトライアスロン

スイム、バイク、ランともに左右対称の動きが多い競技なので、筋肉のバランスを整えることができます。筋肉がバランス良くつければ、フォームのバランスも良くなり、飛距離につながるというわけです。

また、フィジカル面だけでなく、メンタル面でも効果があるといい、「基本的にゴルフは肉体的にハードなトレーニングをあまりしないので、トライアスロンのように自分を追い込むトレーニングをしておく、それが自信になり、精神的に強くなる」そうだ。

ツアー中の滞在先でもランニングを欠かさないという上原プロ。トライアスロンのトレーニング効果を熟知する彼女の活躍に期待しつつ、皆さんもトライアスロンで趣味のゴルフの腕を上げてみませんか。

ほかの競技のスポーツ選手たちも 思わぬ効果を期待

2006年4月に行われたロングディスタンスの宮古島大会に、元マラソンランナーの早田俊幸さんが出場して話題となった。2003年に現役を引退したばかりとあって、スタミナには自信があったようだ。持久力系の早田選手とは逆だが、まったく畑違いの競技の選手がトライアスロンをやることで、「本職」に効果があるというのは、アスリートの間では定説になっている。

「トライアスロンのトレーニングを取り入れて、飛距離が伸びました」というのは、今年プロ4年目を迎えた若手ゴルファーの上原彩子さんだ。

出身地の沖縄県で幼稚園のころから水泳を習っていたという彼女は、なんと小学校の低学年で、すでにトライアスロンをはじめたという。ほかにもさまざまなスポーツに親しんできたという上原さんだが、それもそのはず、彼女はロングディスタンスで活躍するプロトライアスリート、千葉ちはる選手の実の妹なのだ。子どものころは姉妹そろってレースに出場していたという。

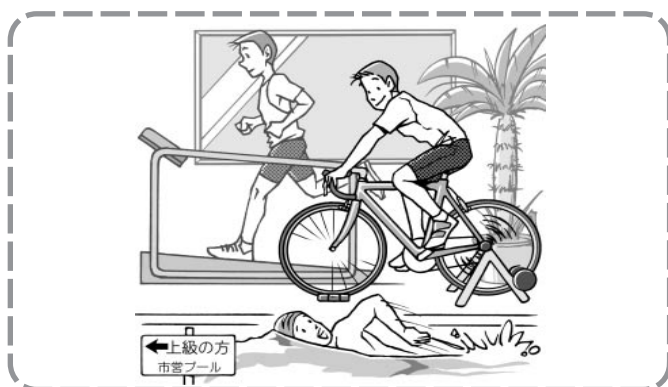
プロゴルファーも トライアスロン

しかし、小学6年生からはゴルフ



に転向。以来、プロゴルファーを目指してきた上原さんが、現在でもトライアスロンのトレーニングを続けているのは、なぜなのだろう。その理由について、こんなふうに教えてくれた。

「ゴルフは上半身と下半身、あるいは身体のパートごとでも使う筋肉が異なりますが、トライアスロンは



類似した種目も合わせて、さまざまな形態があり、個々の体力や目的、競技レベルに合わせた選択ができるのだ。

7ポイント

短い距離でも立派なトライアスロン

健康管理のためにスポーツクラブへ通っている人も多いと思う。スポーツクラブには、プールがあって、エアロバイクがあって、エルゴメーター（ランニングマシン）がある。この三つで、立派なトライアスロンになる。まず、やってみよう！

ディスタンス（総合距離）	スイム（水泳）	バイク（自転車）	ラン（ランニング）
スーパースプリント（12.875km）	●0.375km	●10km	●2.5km
スプリント（25.75km）	●0.75km	●20km	●5km
オリンピック（51.5km）	●1.5km	●40km	●10km
ミドル（67～112km）	●2km	●90km	●20km
ロング（112～226.2km）	●3～4km	●50～180km	●10～42.2km

★トライアスロンの仲間

デュアスロン（30～90km）	●第1ラン（10～20km）	●バイク	●第2ラン（5～10km）
アクアスロン（5～10km）	●スイム（0.5～1km）	●ラン（5～10km）	
ウィンタートライアスロン（20～40km）	●ラン（1～3km）	●マウンテンバイク（12～27km）	●クロスカントリースキー（5～10km）

短くても長くてもトライアスロン

いろいろあるトライアスロンの仲間たち

トライアスロンにも陸上競技や水泳競技のように、さまざまな距離のレースがある。

オリンピックディスタンスと呼ばれる51.5km（スイム1.5km、バイク40km、ラン10km）のレースが主流だが、その約倍のミドルディスタンスやさらに長いロングディスタンス（スイム2～3.8km、バイク90～180km、ラン20～42.2km）もある。

オリンピックディスタンスよりも短い距離もある。ちょうど半分の25.75km（スイム0.75km、バイク20km、ラン5km）で行われるスプリントディスタンスや、さらにその半分

の12.875km（スイム0.375km、バイク10km、ラン2.5km）で行われるスーパースプリントディスタンスもあって、ITU公認の距離となっている。

インドアのトライアスロンもある

ITUで統括している大会でもさまざまな距離や種目の組み合わせがある。

また、トライアスロンは室内プール、エルゴメーター（エアロバイク）、トレッドマシン（ランニングマシン）を使ってもできるため、屋

内でトレーニングやレースをすることも可能だ。これらは比較的短い距離（総合距離10km／スイム500m、バイク7km、ラン2.5kmなど）である。

ほかにもトライアスロンの仲間として、ラン・スイム・ランで構成されるアクアスロン、ラン・バイク・ランで行われるデュアスロン、ラン・マウンテンバイク・クロスカン トリースキーを組み合わせたウィンタートライアスロンなどの複合競技（マルチ・スポーツ）もあり、それぞれ世界選手権も開かれている。

このようにトライアスロンには



レースが終われば、みんなで楽しむ

Column

トッパスリートも 仲間との出会いがきっかけ

プロトライアスリートとして国内外で活躍する庭田清美選手はシドニー、アテネと2大会連続でオリンピックに出場したトッパスリートだ。彼女のトライアスロン人生は実は、アマチュア時代に出場したレース会場での、とある女性との出会いから本格始動した。

庭田選手は、同じレースに出場していたその女性と、たまたま言葉を交わしたことがきっかけで、彼女と同じクラブに通うようになり、トライアスロンにのめり込んでいった。この出会いがまさか後のオリンピック選手を生み出すとは、二人とも夢にも思わなかっただろうが、レース会場では、そんなチャンスやドラマが実在するのだ。

みんなで楽しむトライアスロン 子どもから高齢者まで

トライアスロンは子どもから高齢者まで、年齢や性別を問わず、誰もが楽しめるスポーツだ。その理由の一つとして、一人で気軽にトレーニングできるため、マイペースで続けられるという利点があげられる。

とはいうものの、家族や友だちと一緒に楽しむというものが、より楽しいというもの。ましてやレースともなれば緊張もほぐれるし、レース中、苦しくなったとき、仲間と一緒に頑張っていると思えば心強い。フィニッシュ後の達成感を分かち合えるのも、仲間と参加する醍醐味（だいごみ）だろう。複数名で出場するなら、リレー

形式のレースもおすすだ。スイム、バイク、ランを3人で分担し、フィニッシュを目指すというもので、個々の実力はもちろん、チームワークが大事とあって、フィニッシュしたときの喜びもひとしおだ。また、トライアスロンをはじめたばかりの初心者や、3種目をカバーする自信がないという人にも、リレー形式はもってこいといえるだろう。

レース後は パーティーで盛りあがる

レース後は出場者が集うパーティーにみんなで参加すれば、盛り上

がること間違いなし。各開催地で自慢の地元料理と冷えたビールで互いの労をねぎらう瞬間は格別だし、ほかの参加者たちとも打ち解け、コミュニケーションの輪が広がれば、トライアスリート冥利（みょうり）に尽きるというものだ。

実際、トライアスロンのレース会場ではしばしば、一人で参加した者同士、あるいは団体であっても、見知らぬ者同士が気軽に声をかけ合い、いつの間にか友だちになってしまふ場面が見受けられる。トライアスロンは身体を鍛え、競技を楽しむという目的以外に、人と人をつなぐ役目も果たしているのである。



フィニッシュは
誰でも笑顔になる



また、トライアスロン教室への参加もおすすめしたい。トレーニングのことはもちろん、必要な用具や選び方のポイント、食事指導まで、トライアスロンに関するありとあらゆることを学べる絶好のチャンスである。

トライアスロンクラブが行っている身近なものから、世界のひのき舞台で活躍するトップアスリートが開くも

のまで、さまざまなで、目的に合った教室を専門誌やインターネッサイトと探してみよう。

自分のペースでできる トライアスロンは過酷じゃない

「トライアスロンは過酷じゃない」といっても、一般的なイメージが先行しがちで、なかなか信じてもらえないだろう。

しかし、基本を身につけ、ステップを踏んでいけば、トライアスロンをする身体になって、つらいことはなくなるし、レースに出場できるようなになれば、競技の楽しみを味わえるようになってくる。これはトライアスロンに限らず、どのスポーツにも共通することだろう。

レースには、スタートからフィニッシュまでのタイムを限定する制限時間が設けられている。それはトッ

プアスリートが出場するエリートレースとは違い、一般のレースは無理なくフィニッシュできる範囲に制限時間が設定されている。

その時間はおおむね、トップ選手がフィニッシュする倍のタイム。ちなみに、トップが2時間前後でフィニッシュするオリンピックディスタンスだと一般の制限時間は4時間程度となっている。

トップ選手の 倍のタイムでもOK！

トライアスロンをはじめたばかりのころは、まず身体を動かすことに

慣れ、スイム、バイク、ランの基本を学び、トレーニングを習慣づけることが先決だが、それができるようになれば、今度は徐々にタイムが気になってくる。トライアスロンをはじめる人のほとんどは、レース出場を最終目的としているだろうから、当然のことである。

タイムに関しては、日々のトレーニングに定期的にタイム計測を取り入れるのも良いが、実際にマラソン大会に出て、まずはランのタイムを確認してみるのも良いだろう。レースの雰囲気慣れるという意味でも効果的だ。



キッズ・トライアスロンのスイムはプールを使って行われるので安全だ

Column

誰でもはじめは初心者だった

子どもを対象としたレース、「キッズ・トライアスロン」が全国各地で開催されている。大人の大会は距離も長くスピードも求められるが、子どものレースは距離が短く、スイムはプールで行われることが多い。3種目それぞれの距離はスイム200m、バイク3km、ラン1kmという具合だ。使用するバイクも、高価なものを用意する必要はない。

ちなみに現在、日本のエリート（トップ選手）レースで活躍する若手には、子どものころからトライアスロンに親しみ、経験を積んできた選手が増えている。この傾向はトライアスロンが2000年のシドニー・オリンピックで正式種目に採用された影響が大きいようで、「娘や息子を将来、オリンピック選手にしたい」と考える親ごさんが、子どもにトライアスロンをはじめさせるケースも少なくないようだ。大人のスポーツだったトライアスロンは今や、ジュニア世代にも広がりを見せている。

子どもにもできるトライアスロン…… 3種目で飽きがこない

トライアスロンは子どもにも十分できるスポーツだ。3種目あるため、難しいと思われがちだが、むしろ、スイム、バイク、ランといった異なる競技にバランス良く取り組むことができ、飽きやすい子どもでも楽しんでトレーニングを続けられる。

子どもの身体の成長を考えた場合、一つの種目に限らずにさまざまなスポーツや、身体を動かす遊びをするのが理想的といわれている。それは、身体全体の発達を促し、前後左右のバランス感覚が養われ、身のこなしが良くなるからだ。

うちに、しっかりと基礎を身につけることをおすすめしたい。成人してからだと基礎習得に時間がかかり、上達が遅れがちになるからだ。実際、今日、第一線で活躍しているトライアスロンのトップ選手には競泳出身者が多い。

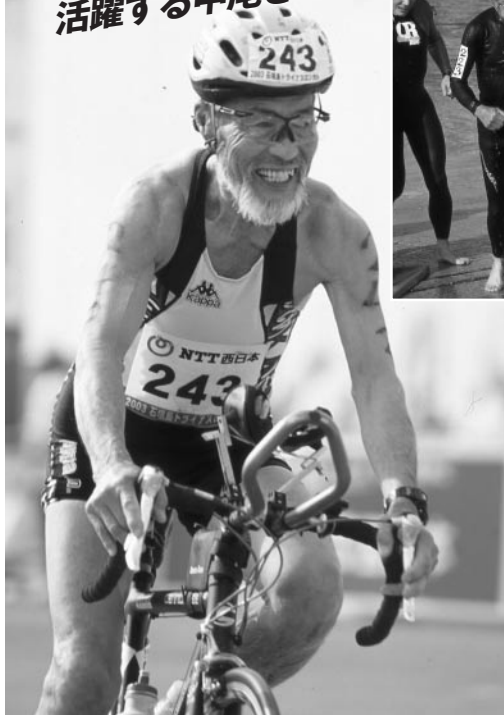
最初は慣れること、楽しむこと

子どものトレーニングにあたっては、タイムや結果を重視する練習はおすすめしない。「子どもに真剣にトライアスロンをやらせたいのだが、もっと長い時間走らせた

ほうがよいのでしょうか」「もっと速く走らせたほうがよいのでしょうか」「スイムはクロールだけにしぼって練習したほうがよいのでしょうか」といった質問が保護者からひんぱんに寄せられるが、小学生のうちには「強い」「長い」運動よりも、スポーツに親しむ練習をしてもらうのが理想的だ。

子どもが成長する過程に順序があるように、強い選手を育てるのにも順序がある。その時期、その時期に合ったトレーニング方法で、トライアスロンを長く、楽しく続けてほしいものだ。

石垣島大会で
活躍する中尾さん



り有名な存在となった。
翌年は足の故障で治療に専念したが、引退の気配はなく、2002年にはついに史上初の80歳トライアスリートが誕生。トライアスロン界以外からも脚光を浴びるようになった。

2006年シーズンの開幕を告げる石垣島大会は、再び膝に痛みを抱えたため欠場を余儀なくされたが、その後の回復は順調で、2006年現在も現役プロトライアスリートとして活躍している。
そんな中尾さんは60歳のとき胃がんにかかり、胃の3分の2を摘出する大病を患った。トライアスロンへの挑戦はそれ以降のことだから、見事な精神力である。
それゆえだろうか、「中尾さんのレースを目の当たりにすると、勇気や元気が湧いてくる」という声があとを絶たない。中尾さんご自身も、「トライアスロンは僕を元気にしてくれる」とますます血氣盛んで、これからも多くのファンを魅了して止まない、力強いレースを見せてくれることだろう。

83歳のプロトライアスリート!? 世界記録に挑戦中



世界一高齢のプロトライアスリート中尾友一さんは、もちろん現役アスリートとしても世界最高齢だ

トライアスロンは年齢や性別を問わず、誰もができるスポーツだ。トライアスロン界にはそのことを証明する、すごい人がいる。83歳のプロトライアスリート、中尾友一さんだ。

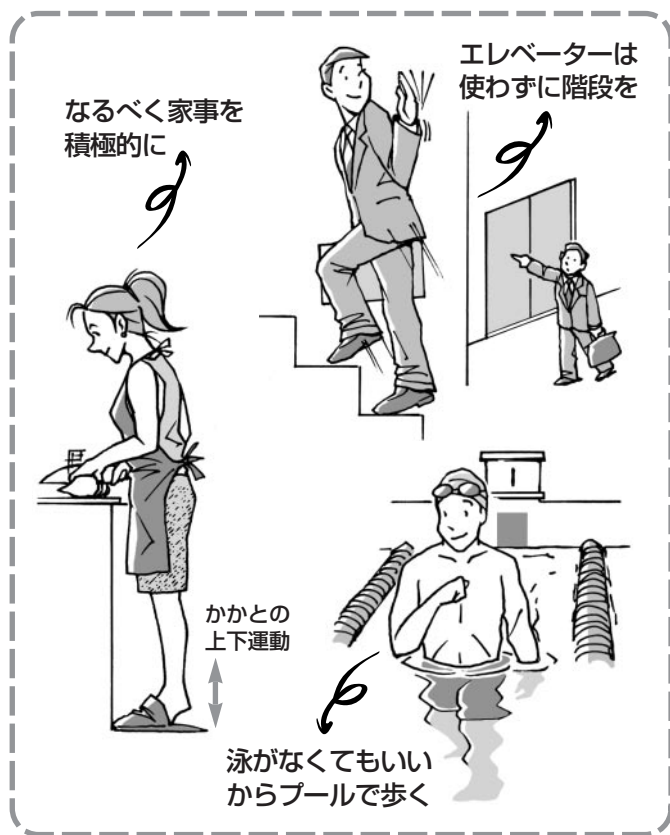
中尾さんは1987年、64歳のときにトライアスロンに挑戦し、以来、参加した大会は140レースを超える。現役トライアスリートとして17年目を迎えた2004年6月に、なんとプロ契約を果たした。実に81歳になってからの快挙である。

初挑戦だった宮古島大会はリタ

イアしたが、苦手な水泳をクリアしてランの途中まで持ちこたえた。それから5年間で41レースに出場。1989年の佐渡国際トライアスロン大会では67歳の最高齢完走記録を打ち立てるなど、確実に経験と実力をつけていった。

病気を克服して トライアスロンに挑戦

さらに1991年には5週連続でレースに出場し、そのすべてで完走。この年は合計10レースに出場するという絶好調のシーズンを送るとともに、トライアスリートの間ですつ



7ポイント

少しでも身体を動かす気持ちで

日常生活のなかで、なるべく身体を動かすことを心がけよう。家のなかにも、ごろごろしているだけではなく、起きあがって家事をすることも大切だ。通勤途中や会社のなかにも、身体を動かす意識を持とう。

一つ先のバス停からバスに乗る。あるいは、一つ手前の駅で電車を降りて、会社まで歩いてみるなど、一日おきにこれを実践するだけで運動の習

慣が身につくはずだ。翌朝のことを思えば、夜ふかしや暴飲暴食も避けるようになり、健康管理にも一役かって一石二鳥。また、エスカレータ

ーやエレベーターに乗ってしまうところも、あえて階段を使うなど、ほんのささいな心がけで、憧れのトライアスロンに近づけるのだ。

たくさん練習しなくても大丈夫 まず身体を動かす

トライアスロンをはじめのきっかけは、人それぞれだ。スポーツをやっているが、何かほかの競技に挑戦してみたい、あるいは心機一転、これからトライするという人もいるだろう。

運動の習慣がない人は、何よりも身体を動かすことに慣れることから始めよう。だからといって、最初から長い距離を泳いだり、走ったりするのは無理だから、まずは楽しむことを心がけたい。せっかく「トライアスロンに挑戦してみよう」という意欲にあふれているのに、三日坊主ではもともちもないからだ。

最初のステップには、もともと手軽なウォーキングをおすすめしたい。歩くことは特別なことではないが、正しい歩行やスピードを意識するとなれば話は別だ。

なかなか良い運動になるし、正しい姿勢でさっそうと歩くことが、どれほど気持ちの良いことが、ぜひ味わってもらいたい。

日常生活のなかで「運動」を習慣づける

歩くことに慣れたら、徐々にスピードアップし、少しずつランニングに切り替えていこう。ランニングと

いっても、大切なのは気持ち良く走ること。会話が出来るくらいのペースで十分なので、20分間、走り続けることを目標に取り組もう。

ほかにも公園や丘、山などの起伏のある場所を歩いたり、走ったりするのもおもしろい。ハイキングから小登山へ移行していくのも良いだろう。雪の多い地域ならば、クロスカントリースキーが絶好のトレーニング方法だ。

さらに、日常生活のなかでも、心がけ次第でいくらかでも身体を動かす場面はある。たとえば通勤の際、少し早起きして、いつも使っている、



あるテクニカルコースは手応え十分だ。
 都内ではほかにも、エリート（トップ）選手に限ってだが、お台場海浜公園で日本選手権大会が開催されており、ランには遊歩道が使われている。都内屈指の人気スポットとあって、沿道の応援も多く、毎年盛り上がる一戦だ。
 東京以外でも宮崎県のフェニックス・シーガイア・リゾートで行われる「宮崎シーガイアトライアスロン大会」が、やはり敷地内にあるプールや道路を使って、スイム、バイク、

公園は比較的運動をするには安全だ。トライアスロンとなると、スイムはプールで、バイクとランは整備されたコースを走ることになる。初心者にとって、無理なく楽しめる環境が用意されている

ランを行っている。このプールはいわゆる「波のプール」で、人工的に波が発生できるため、海さながらと評判だ。
 また、公園ではないが、世界の強豪選手が集結するワールドカップ蒲郡大会は、なんと競艇場が舞台となっている。
 このようにトライアスロンは、さまざまな場所を使ってレースをすることができ、ユニークなスポーツなのだ。



公園でもトライアスロン……意外にも身近にあるトライアスロン

トライアスロンにはスイムがあるため、海辺のスポーツというイメージが強いようだが、実際はもっと身近な場所でもレースは行われている。たとえば東京都立川市にある国営昭和記念公園では、子どものレースから大人のレースまで、幅広い層の大会が開催されていて、プールや公園内の周遊道路を使って、競技が行われる。

プールを使ったスイムは水量調節が利くため、年齢に応じて水深を浅くしたり深くしたりすることが可能だ。こうすれば、小さな子どもや初心者も、いつでも水底に足がつくと

いう安心感のもとでレースに挑戦することができる。

安全第一でスポーツができる

バイクとランは公園内を巡る周遊コースを複数周回するので、公道のように何かが飛び出してきたり、思わぬ障害物に気を遣ったりする必要がない。そのため、思い切りレースに専念できるし、観客にとっても、お目当ての選手が何度も目の前を通るので、応援にも熱が入る。また、ある程度のレベルの選手にとっても、小刻みなアップダウンやカーブ

●プールを使ったトライアスロン一覧

北海道	ハスカップトライアスロン
山形	長井トライアスロン
秋田	トライアスロン芭蕉レースジュニア大会
宮城	新日本スポーツ連盟・宮城トライアスロン
福島	矢祭トライアスロン・若あゆレース 阿武隈川トライアスロンINフルーツ王国福島
栃木	マロニエトライアスロン in 井頭 たかはらやまトライアスロン in 矢板 佐野トライアスロン
群馬	群馬トライアスロンシリーズ in 渋川
東京	国営昭和記念公園トライアスロン Try This Try 国営昭和記念公園 レディストライアスロン選手権国営昭和記念公園 AZALEA CUP 中野区トライアスロン
千葉	富里トライアスロン 富里ジュニアトライアスロン 成田キッズ&ジュニアトライアスロン兼エクストラアクアスロン
埼玉	全国チャレンジKIDSトライアスロン
新潟	全日本トライアスロン年令別選手権
富山	やつおトライアスロン
静岡	CSC KIDS トライアスロン
愛知	トライアスロンフェスティバル In フォレスタヒルズ ハッピートライアスロンKOTA
大阪	キッズトライアスロン浜寺公園
兵庫	ファインキッズトライアスロン丹波青垣大会
広島	ビギナーズトライアスロン IN グリーンピア
鳥取	オールジャパンジュニアトライアスロン in 岸本
福岡	福岡トライアスロンフェスタ
佐賀	佐賀トライアスロン
宮崎	宮崎シーガイアトライアスロン
熊本	ちびっこトライアスロン in とよの



(2006年4月現在)

PART 2

なんだ！
簡単じゃないか

トライアスロンのトレーニング

どれをとっても日常生活
のなかにあるものばかり。
構えずに自然にトライ
アスロンをはじめよう



7ポイント

すでに持っているものを使う

最初は用具はなんでもいい。家にあるものを使ってはじめてみよう。
用具にこだわるのは、もっと先でもOKだ。

最初は何も用具はいらない 身体一つではじめられる

トライアスロンをはじめようと
思っている人のなかで、自転車や
いろいろな用具がなければはじめ
られないと思っている人も多いだ
ろう。でも、自分の周りにあるも
のをもう一度見てみよう。もうす
でに、トライアスロンをはじめるだ
けの基本的な用具は、身の回りに
そろっているのだ。

スイムは、水着さえあれば泳げる。
最初はどんな水着だっていいわけ
で、いまの日本では、住んでいると
ころの近くに必ずといっていいほど
公営のプールがある。まず水着をも
ってプールに行けば、「スイム」とい

うことになる。

次はバイク。何も最初から競技用
自転車なんてなくなつていいのだ。
いまでは一家に一台というより、一
人一台といつてもいいほど普及し
ているママチャリを、久しぶりにこ
いでみよう。風を受けて走れば気
分も爽快だし、ちょっとした運動に
もなる。

遊びや生活のなかでの 運動が基本

そしてランは、普段履いているス
ニーカーで十分。ゆっくり、ゆっく
り、周りの景色を楽しむように走っ

てみよう。いつも見えている風景が、
きつと違って見える。最初は頑張り
なくていい。自分が気持ちいいと思
うスピードでOKだ。

こんなふうに、自分の生活のなか
でスイム・バイク・ランの3種目を
体験することができると。つまり、ト
ライアスロンは思っていたよりも
身近なところにある。ちよつと考え
てみて、小学校から中学校の体育
で、または日々の遊びや生活のなか
で行ってきた運動が基本になって
いるのだ。その意味では、みんなト
ライアスロンを知らず知らずのう
ちに体験していることになる。



7ポイント

トライアスロンショップがないときは

トライアスロン用に用具を選ぶとき、「トライアスロン・ショップ」が近くにない場合がある。そのときは、水泳、自転車、ランニングそれぞれの専門店を探してみるといい。きっと好みのものが見つかるはずだ。

用具選びのポイント …… 専門店を見つけよう

まず最初に必要なのはジョギングシューズ。普段履き慣れているものでいいのだけれど、トレーニングとして走りはじめるのだから、ジョギング用のものを購入しよう。その場合はやはり、スポーツ専門店がいい。

シューズ選びのポイントは、まず第一に足に合うこと。ピタリでもなく、ゆるくもなく、店内で10分くらい履いてみて、きつく感じたり足がしびれたりしなければよい。デザインは好みのものでいいが、最初はなるべく靴底が厚めで安定感のあるものにしよう。走り慣れていないと、ネンザなどのケガをしやすいから、その防止策でもある。

また、運動をはじめようとする人は、体重が重い場合が多いから、レース用などの軽くて底が薄い靴だと膝を痛めたりする。

走るときのウェアは、はじめは動きやすい汗を吸収しやすいものなら何でもよい。靴下は少し厚めのものがいい。

スイム、バイク、ランの専門店では

スイムウェアは、競泳用のものもいい。トライアスロン用のものもあるが、最初から専門的なものを買入せず、基本的なものを買おうとよい。練習がすすんでいくと、複数のウェア

が必要になるし、レースにはまたレースウェアがほしくなるだろう。

難しいのは自転車。安価なものから高いものは100万円を超えるものまであるが、最初は入門用の自転車でもOK。とはいえ、もちろんレースにも出られるものだから、ロードレーサー・タイプを選ぼう(68頁参照)。自転車は、身長と脚の長さによってフレームの大きさが変わってくる。ホイール(車輪径)はほとんどが27インチだが、身体の小さい人には26インチ、24インチもある。

そのほか、ヘルメットや自転車用のシューズも必要だ。自転車も、専門店に行つて相談しよう。

☒ おはじめキットリスト

スイム

- ☐ スイムウェア
☐ スイムキャップ
☐ ゴーグル

バイク

- ☐ バイク
☐ バイクシューズ
☐ ヘルメット
☐ バイクウェア

ラン

- ☐ ランシューズ
☐ ランウェア
☐ キャップ



おはじめキットは15万円ぐらいから 上を見ればきりが無い

さて、トライアスロンをはじめ
 る決心がついたら、気になるのが
 最初はいったいくらかかるのか
 ということ。

スイムは、スイムウェア、スイム
 キャップ、ゴーグルが必要だ。バイ
 クは、自転車とバイクシューズ、ヘ
 ルメット、バイクウェア。ランは、
 ランシューズとランウェア、という
 ことになる。

スイムは、ウェアとキャップ、ゴ
 ーグルで1万5000円もあれば
 よいだろう。男性はもう少し安い
 か
 もしれない。

バイクは一番お金がかかる。自

転車でおおむね10万円、シューズが
 1万円、ヘルメットが1万円、ウエ
 アが1万円といったところか。ウ
 エアは、派手なほうが事故防止に
 つながる。

ランは、シューズが1万円、ウエ
 アが1万円ぐらい。

最初は あまり無理をしないで

とすると、トータルで16万50
 00円ということになる。もちろ
 ん、ここにあげた金額よりも安い
 ものもあるし、上を見ればきりが
 ないというように、恐ろしく高い

ものもある。

しかし、ショップの人と相談しな
 がら、なんとか15万円ぐらいに収ま
 るように計算しながら購入するの
 も楽しいかもしれない。

何より、トレーニングがすん
 で実力がアップすると、違ったデ
 ザインや機能のウェアがほしくな
 ったり、より高い自転車がほしくな
 ったりするものだ。

だからといって、最初は安けれ
 ばいい、というものでもない。レー
 スが目標と考えると、信頼のおける
 ウェアや用具をそろえたい。その
 目安が15万円なのだ。

ちょっと遠出の
気分で1時間歩く

ママチャリで少し
遠くのスーパーま
で買い物に行く



子どもとプールで
積極的に遊ぶ

運動のある
暮らし

7ポイント

身体を動かすことに慣れる

生活のなかでやっている「身体を動かすこと」は何があるだろう。それを少しずつ広げて、運動に発展させてみよう。身体が動くことを覚えたら、トライアスロンはすぐそこだ。

少しずつ、ちよつとずつ 日常の行動から考える

さあ、用具もそろったところでいざトライアスロン。といっても、これからはじめる人にすぐさまトライアスロンは無理だ。だから、「トライアスロンをはじめよう」と思ったときから、用具を買ってしまっ前に、やっておくことがある。それは、少しずつ身体を「運動すること」に慣らしていくこと。

普段から活動的だったり、若いときにスポーツの経験があったり、また現在、ほかのスポーツで身体を動かしている人はいいのだが、身体を動かす習慣のない人は、まず「運動する」という

ことに慣れておく必要がある。

たとえば、いつも家に帰ると座ったきりになってしまふ人は、なるべく立って家事をするとか、人にものを頼まないで自分で動かなどの習慣をつけることも良い。家庭を持った男性なら、皿を洗うとか、洗濯物を干すという家事も、運動へのきっかけになる。

暮らしのなかで運動をする

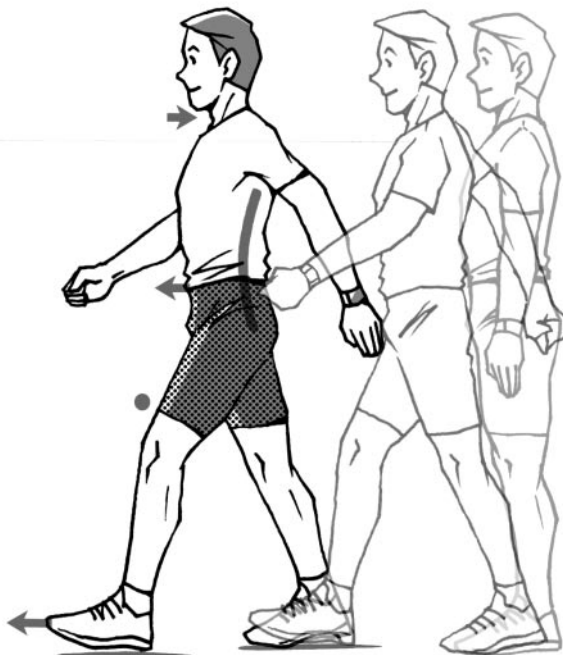
仕事を持っている人は、会社でも、上下階への移動にエレベーターを使わずに階段で行くなどの配慮も

とてもいいことだ。通勤の途中など、駅では一段おきに階段を上がるとか、つま先立ちで上がってみるとか、さまざまな方法がある。

休みの日には、ちよつと遠くまで散歩に出てみるとか、いつもの買い物をママチャリで行ってみるなども良いだろう。要するに、運動を生活のなかに取り入れ、活動的になってみるのが重要なのだ。

プールも、水に親しむ気持ちで行ってみよう。本格的にトライアスロンのトレーニングをはじめる前に、ちよつと覗いてみることで、ずいぶんハードルが低くなるものだ。

きちんと立った姿勢から、まっすぐ前を見て、軽くアゴを引いて、腕を大きめに振って足をまっすぐ前に出す。これが基本だ



ランはまず歩くことから 基本中の基本

3種類のうち、日常のトレーニングにもっとも取り入れやすいのがランだろう。ランニングはウォーキングの延長上にあるので、体力に自信のない人は無理せず、歩くことから始めよう。

ウォーキングはランニングの基本となるため、正しい歩き方を身につけることが大事になる。

まず正しい姿勢を身につけることが大事だ。あごを引いて背筋を伸ばし胸を張り、進行方向に視線を向け、おへそを前に突き出すつもりで胸から腰あたりに縦のアーチができるように意識し、肩のラインを水平に

保ちながらつま先は進行方向へまっすぐに向けてみよう。

このとき、出した脚の膝の上に乗って乗っているか確認しながら、身体の中心軸以外はリラックスした状態をキープすることを心がけよう。

正しい姿勢を身につける

ウォーキングは、普通の歩き方よりも腕の振り方や脚の動かし方を意識するといふ。つまり、少し大げさに腕や脚を動かしてみるのだ。そして、身体全体を使ってスムーズにリズム良く歩こう。

身体が前後左右にぶれないよう注意しながら腕を大きく振って歩けば、無理なくスピードを上げることができる。毎分80〜100mくらいを目安に、慣れてきたら徐々に毎分120mくらいまでスピードを上げてみよう。

歩く量は、最初は20分くらいから始め、60分くらい続けることを目標にしていこう。

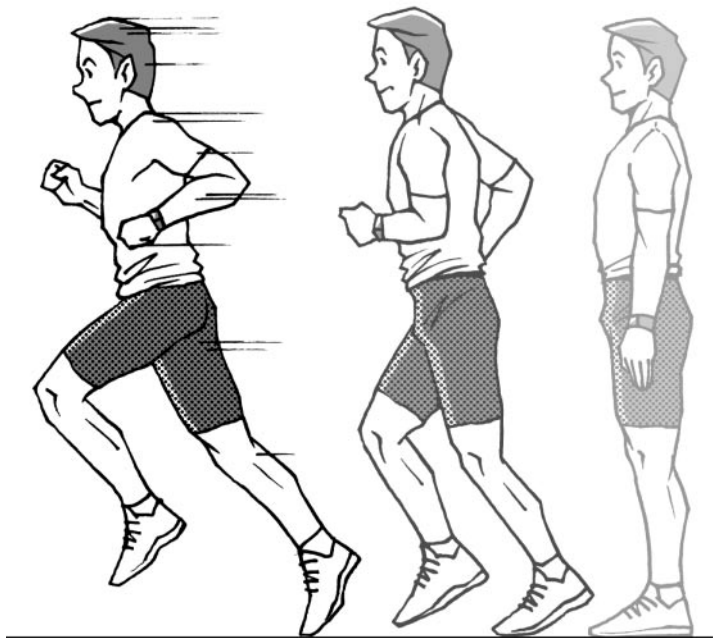
たとえば、ゆっくり歩いたときは歩幅は70cmで、1分間に100歩で70m進む。速く歩くと、歩幅は83cmで1分間に120歩、約100mを歩くことになる。

7ポイント

トレーニングを持続するために

- 具体的な目標を決めよう
- 無理せず自分のペースを保とう
- トレーニングパートナーを見つけよう
- 体調不良のときにはゆっくりと休もう
- トレーニングコースを変えて気分転換を図ろう

あくまでも基本姿勢をくずさないよう。
立った姿勢から歩きだして、そして走る。
フォームを守ってゆっくりと



7ポイント

ランニング時の呼吸法

「吐く（ハッ）・吐く（ハッ）・吸う（スー）・吸う（スー）」が効率的。
疲れて呼吸が乱れてきたら、この4歩1呼吸（2歩吐いて2歩吸う）を取り入れて呼吸を整えよう。

ランでは、速さより大切なフォーム 歩くことから自然に走りはじめる

ウォーキングをマスターしたら、
いよいよランニングへ。

背筋をまっすぐに伸ばし、身体の軸がぶれないように気をつけながら、軽い前傾を保った状態で、脚の上に体重を乗せるようにして走ろう。このとき、着地はかかとからつま先に体重移動し、親指の付け根あたりで踏み蹴るようにしよう。

正しいフォームは疲れる

ランニングは、ウォーキングで身につけたフォームを基本に、リズムをもって走ることが大切になる。ランニング中は、常に正しいフォームができているか意識しながら走ろう。

慣れてくると自然とスピードも上がり、長距離を走っても疲れなくなってくるが、ここでフォームチェックを忘れると、せっかく身につけはじめた正しいフォームが崩れてしまう。頭はぶれていないか、まっすぐ走っているか、かかとから着地しているかなどに気をつけながら走ってみよう。

疲れはじめるとランニングフォームが崩れ、接地脚の膝の曲がりが大きくなり、腰が落ちて膝の前方への引き上げが低くなる。フォームの乱れを感じはじめたら腰を高く保ち、歩幅を多少短くしてリズム（ピッチ）を落とさないように心がけよう。

Column

フォームかスピードか

基本は姿勢だ。トライアスロンのどの競技をとってみても、フォームが一番大切になる。そして、その基本フォームをずっと維持する。それから、スピードを上げる。フォームが崩れるようならば、基本のフォームが守れる速さまでスピードを落とす。あくまで、基本に忠実に、ということだ。

ゆっくり走って1kmずつ距離を伸ばしていく。走っているとき脈拍を測って体調を知ろう



7ポイント

脈拍を測ってみよう

自分に合ったペースは脈拍から見つけよう。

～脈拍チェックの仕方～

手首の動脈に軽く触れ、10秒間数える。それを6倍すると1分間の安静時脈拍になる。

「目標脈拍 = (最高脈拍 - 安静時脈拍) × 0.5 ~ 0.7 + 安静時脈拍」

「最高脈拍 = 220 - 年齢」 - 「安静時脈拍 = 朝起きてすぐ測る」

0.5 : 体力に自信のない人

0.6 : 普通の人

0.7 : 体力に自信のある人



タイムは二の次 ゆっくり、長く走るコツ

フォームが固定してきたら、今度は走る距離を伸ばしてみよう。かといって、最初から長い距離を走るのは無理。オーバートレーニングの原因となり、膝などが故障する可能性もあるので注意しよう。

距離の伸ばし方は、トレーニングをするごとに1kmずつ伸ばしていくぐらいがちょうど良い。それでも苦しくなってきたら、一度距離を短くすることも考えて良い。要するにあせらないこと。

ランニングのトレーニングに慣れてきたら、今度はタイムを計ってみよう。タイムを計る場合は月に一度を目安に、無理せずリラックスして

ペースが上がりにすぎないように気をつけよう。

ゆっくり走れば
体脂肪も減る

目安として、息が少し弾むけれど会話ができるくらいのペースが良いだろう。

このペースをキープしながら長時間走ることを「ロング・スロー・ディスタンス (LSD)」(エル・エス・ディーということが多い) といい、持久力アップにつながる。また、20分以上LSDを行うことで体脂肪燃焼効果も期待できる。

Column

おしゃべりがLSDの目安

誰でも最初は、走ることが苦手なものだ。それは、苦しくなって走り続けられなくなるからだ。小さいころのことを思い出してみよう。友だちとみんなで一斉に走り出したときなど、ペースお構いなしで全力で走ったはずだ。トライアスロンのトレーニングとしてのランニングをする場合、最初から全力を出さず、苦しくないスピードを保とう。二人で走って、おしゃべりをしながら走っていけるスピードをキープする。これがLSDの極意だ。

ロードレースに出てみよう 仲間と走ってみる

ロードレースは全国各地で行われており、部門は3kmや5kmなどの短いものから、42・195kmのフルマラソンまでさまざまな設定がある。無理せず自分のレベルに合った距離からチャレンジしていこう。最初は、5kmから10kmあたりが適切だ。

レースに出る、という目標を定めて、それに向かって身体も、気持ちも、用具も準備をすすめ、そして完走する。そのことは、どんなスポーツをする上でも通らなくてはならないもので、とても大切なものだと思うだろう。

また、大会の雰囲気、緊張感に触

れることで、日ごろのトレーニングとは違った刺激を得ることができるし、新たな仲間や目標を見つけるチャンスでもある。走り終わってどうだったか、疲労の具合は、のどの渇き具合は、お腹のすき具合は、身体に痛いところはないか、疲労の回復の具合はなど、アスリートにとって基本となるが多く体験できる。

トライアスロンのために大切な経験

また、ロードレースは、寒いシーズンに行われることが多いので、入念なウォーミングアップを心がけ

よう。こうしたことには気を配っていくことが、その後のトレーニングやトライアスロンへの挑戦にとって、とても重要な経験となるのだ。



ロードレースのスタート。
多くのアスリートが参加する



7ポイント

車の交通に注意しよう

ロードレースでは、一般道路の場合には交通規制をかけて行っているところもあるが、大会によっては車道と並行して歩道にコースを設置しているところもある。交通量の多いところなどでは、特に周囲の様子に気を配りながらレースに臨もう。

Column

ランのレースは1600大会あまりも

ロードレースはいったいどれくらい行われているのだろう。日本全国、1年間で、短いものは5kmぐらいから長いものは100kmを超えるものまで、何と1600大会が開催されている（(株)ランナース調べ。2006年7月現在）。平均すると、毎週日曜ごとに30大会以上が行われているのだ。身近な大会を探して、参加してみよう。

泳ぎのコツはプールでつかむ はじめてから、海では泳がない

トライアスロンでは、スイムを川や海で泳ぐことが多いが、だからといって最初から海や川で練習することはない。海や川は、底が見えなかったり、足がとどかなかったり、泳いでいく目標がなかったりして、トレーニングがしにくい。

泳げる人であっても、最初に海や川で泳ごうとした場合、パニックになって泳げなくなってしまうこともあるくらいだ。

まずは、安全なプールで泳ぎのコツをつかもう。プールなら川や海と違い、水や潮の流れを気にすることなく、泳ぎの基本をマスターするこ

とができる。

その人の泳ぎのうまさにもよるが、プールでは、まず水に慣れることからはじめ、蹴伸びの仕方、水のかき方を覚えていこう。スイムが苦手という人は、スイミングスクールに入り、正しいフォームや泳ぎ方を身につけることをおすすめする。

より安全なプールで泳ぎをマスターする

また、実際のレースでは多くの選手が一齐に泳ぐため、身体がぶつかったりしながら泳ぐことになるが、プールならコースロープで仕切られ

ているので、自分のペースで安全に練習することができる。

何よりも、十分にプールで泳いで自信ができてから、海や川で泳ごう。海や川で泳げる目安は、常に浮いていられる、つまり、足を底につかなくてもいいようになることだ。

またプールで、平泳ぎや背泳、バタフライなど、すべての泳法を練習することは、クロールのスピードアップにもつながるため、いろいろな泳法でトレーニングをしてみよう。

まずはプールでしっかりとコツをつかみ、徐々に川や海で練習していこう。



子どもたちのプールでのスイムの練習。
何より楽しそうだ。
こうなれば海や川で泳げるのも近い

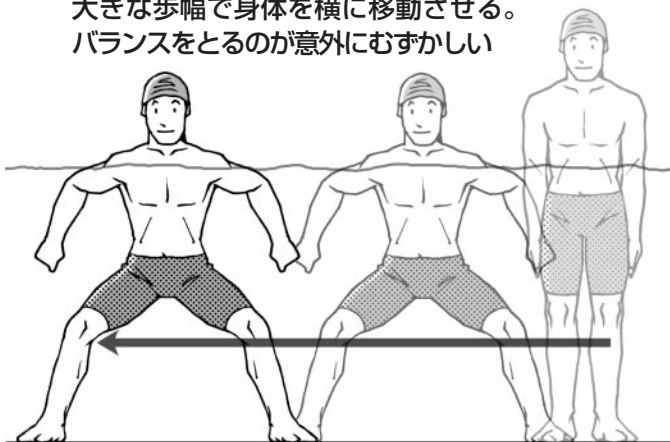


7ポイント

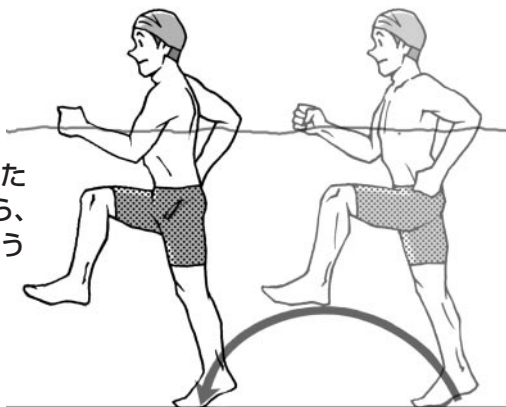
ひとかきで進める距離は？

25m泳ぐのに何回手を回しているか数えてみよう。ひとかきでたくさんすすむことができるよう、少ない数で泳ぐ練習をしよう。

大きな歩幅で身体を横に移動させる。
バランスをとるのが意外にむずかしい



足を大きくあげ、大また
で歩く。慣れてきたら、
スピードを上げてみよう



ワンポイント

水中でのバランスをとる

筋肉の前後左右のバランスを良好に保つために前向き、後ろ向き、横向きなど、いろいろな向きで歩いてみよう。

まずプールを歩く……水の抵抗や重さを知る

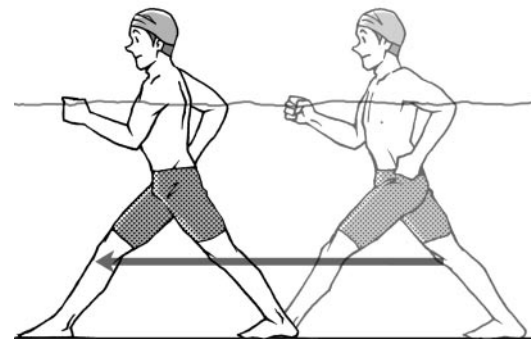
水が苦手な人は、徐々に水に慣れていこう。顔に水がかかることに抵抗がある人は、まずはシャワーを利用して後頭部から徐々に顔にかけてみよう。そのときにはなるべく目を開けて口と鼻で息を吐き続けよう。

シャワーがクリアできたら、次は顔をプールにつけて水中で目を開けてみよう。このとき、顔をつける前に息を大きく吸って水中で吐く練習をしよう。これは自宅のお風呂でも練習できるので挑戦してみよう。顔をつけることに抵抗がなくなったら、今度は水中をゆっくりと歩いて水の抵抗を身体で感じてみよう。

身体で水を感じる
ことが重要

プールでのウォーキングは水に慣れるということだけでなく、水の抵抗を生かすことで有酸素運動、筋力運動、ストレッチ運動が手軽にできる優れた運動だ。また、体重の重い人はプールのなかを歩くことでかなりのエネルギーを消費する運動にもなる。

身体全体で水を感じることが、泳ぎに入る前にはとても大切なことだ。



まずは、身体が左右に振れないように、すり足で歩幅を大きく歩いてみよう

水に親しむ まず、恐怖心を克服する

水に慣れたら、次は深く練習を試みよう。

浮き方にはおもに「だるま浮き」「クラゲ浮き」「仰向け浮き」「伏せ浮き」があるが、まずはだるま浮きから挑戦してみよう。

大きく息を吸い、両足を抱えて顔を上げないように、前転する前のような意識で頭を下げよう。プールで練習しているのだから、いざというときには足が底につく、心配はない。思い切って、両足を抱えてみよう。

これができる次はクラゲ浮き。だるま浮きの体勢から両手足を水底に向けてまっすぐに伸ばしてみよう。

よう。このときの要点は、身体から力を抜くことだ。

力を抜いて水に浮いてみる

仰向け浮きと伏せ浮きは、両腕両足を肩幅くらいに広げ、力まずリラックスした状態で身体をまっすぐにしてみよう。手と足が前後に引っ張られているような感じでやると良い。このとき、両腕両足を広げすぎたり、逆に閉じてしまうと身体が沈む原因となるので注意しよう。

うまく浮くことができれば、まずスイムの第一関門は突破だ。浮くという感覚を忘れずに、次のステップにすすもう。

Column

1分は息を止められる

浮いているときは、呼吸ができない。それは、顔が水の中にあるからだ。人は、おおむね1分ぐらいは呼吸を止めていても大丈夫だ。だから、浮いているときにゆっくり数を数えてみよう。60まで数えられれば上出来だ。また、少しずつ鼻から息を吐き出すことも、その後のトレーニングに効果的だ。

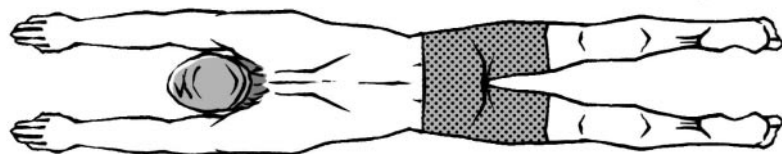
▼だるま浮き

両手で両足をかかえ、力を抜く



▼クラゲ浮き

だるま浮きの姿勢で、手足をだらんとまっすぐに水底に向けて伸ばす



▲伏せ浮き

水に水平になる感じで、手足を前後にひっぱられるイメージで。仰向け浮きは、身体の前が水面側になる

7ポイント

手のひらは開いておこう

両手を握ってしまうとそれだけで余分な力が入ってしまい、バランスを崩す原因となるので、ゆったりと自然に開いておくことが大切だ。

水のなかでフォームをチェック 蹴伸びでつくる、基本フォーム

まず「蹴伸び」にチャレンジしよう。蹴伸びとは、両足でプールの壁をしっかりと蹴って前にすすむこと。抵抗の少ない姿勢ができていれば、蹴伸びだけで10mくらいはすすむことができる。このすすむ距離が長いほど、水の抵抗を最小限にするフォーム（ストリームライン）や、理想的な水中姿勢を身につけているといえる。

トライアスロンのスイムでは長距離を楽に泳げるクロールをマスターしよう。身体は水平に保ち、水をかくときは手を肩の前方へできるだけ遠くを意識してみよう。このとき、

手のひらの角度と指先の隙間に注意しよう。手のひらは水に対して40度の角度にすると抵抗が少なく、一番効率良くかくことができる。それぞれの指の第2関節の間が5mmほど開いている状態でかいてみよう。

**キックのときの足は
ムチがしなるように**

クロールのキックは、トライアスロンの場合、1回のストローク（右、左でかいて、1ストローク）中に2回または4回打つことを目安に練習してみよう。キックは腿の付け根を支点に膝を曲げないように注意しよ

Column

クロールは上半身が80%の力

トライアスロンではなぜクロールで泳ぐのか。バタフライは除くが、平泳ぎでは推進力の80%は下半身から生まれている。クロールは上半身からの推進力が80%だから、続くバイクとランで下半身を中心に使うトライアスロンではスイムは上半身を使うのが力の配分上効果的だ。背泳を使わないのは、上がった腕が助けを求めているように見えるからだ。

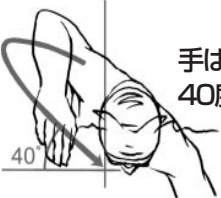
▼ 蹴伸び

プールの壁に足をつけ、いきおいよく蹴る。
身体を前後に伸ばしてリラックス

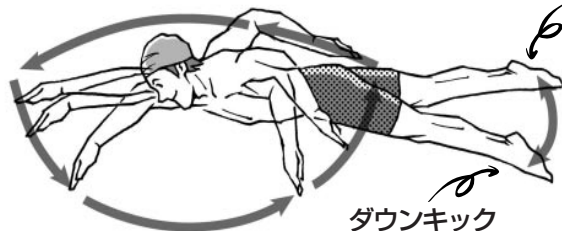


▼ 腕のかき方

手は水に対して
40度の角度でかく



アップキック



ダウンキック

う。ダウンキックは足首を伸ばし、足全体を使ってムチがしなるように打ち下ろす。アップキックでは、打

ち下ろした足を伸ばしたまま足首をリラックスさせて、足全体を腰から持ち上げるように引き上げよう。

ワンポイント

手と足だけに力を入れよう

泳ぐときは力まずリラックスしよう。力が入りすぎると疲れるだけでなく、抵抗となってスピードが落ちる原因となるので注意しよう。

呼吸のしかた



↑ 最初のうちは、しっかりと息を吸い込み、きちんと息をはくことを心がけよう。慣れてくると、あまり顔を上げずに息を吸うことができるようになる ↓



7ポイント

同じレベルの人を見つけて練習しよう

トライアスロンのように多くの人が一斉に泳ぐときには、自分と同じくらいのレベルの人を見つけて並んで泳ぐと良いタイムが出る。

いフォームで泳げるように練習しよう。フォームが安定すれば、長い

距離でも楽に泳ぐことができるようになる。

ロングスイムでは、2かき1呼吸を目安に、水をかいた手を水から離れた瞬間に顔を回して口から一気に吸い込み、ストローク中に鼻から徐々に息を吐く。右に顔を上げて息を吸うなら、右手をかいたあとに息を吸う。これを右オープンと呼ぶ。左はその逆。

また、息継ぎのときには顔を上げすぎないように注意しよう。顔を前に上げると、浮いた身体の下半身が沈んで泳ぎの抵抗になってしまう。息を吸うときは、あごのほうから顔を回して、息を吸ってみよう。うまくなると、口だけが水から出

る感じがしてくるものだ。

うまく息を吸いたければ、顔が水の中にあるうちに息を吐き切っておくことも大切だ。吐き切っておけば、顔が水から出たときに自然に息を吸うことになる。

**マスターしたい
ヘッドアップの技術**

トライアスロンのように、コースロープのない川や海などで泳ぐときには、ブイや船、陸上の建物などを目印に、最短距離のコースを泳ぐことが大切になる。そのために、ヘッドアップクロールをマスター

しよう。

ヘッドアップクロールとは、息継ぎのために横を向くだけでなく、数ストロークごとに顔を前に上げ、目標をチェックする泳法で、顔を上げるタイミングは手のエントリーの直後に行う。つまり、右オープンの人ならば、右手をかいて左手が前に出たときに顔を前に上げて目標を確認する。もちろんこのときに、息を吸い込んでおくことも忘れないでほしい。

泳ぐ距離が長くなればなるほど疲労は増し、フォームが乱れ効率が下がる。徐々に長い距離を正し

ロングスイムで大切な呼吸 クロールでの確実な呼吸を身につける

シティサイクル



ロードレーサー



マウンテンバイク



トライアスロン用バイク

7ポイント

いろいろあるホイール

自転車のホイール（車輪）は、細いスポークが放射線状に組まれているものが多い。なかには、タイヤがついているリムの部分が5cmぐらいあるディープリムもある。また、ホイール全体が板状の円盤のようになったディスクホイールもあって、慣性力が高いので、スピードを出しやすい。反面、横風に弱く、オリンピック・ディスタンスでは使用禁止となっている。

自転車に触れよう トライアスロン用のバイクとは

バイクにはさまざまな種類があるが、大きく4種類に分類することができる。

まず、普段よく見かけるのがシティサイクルで、これは誰でも気軽に乗ることができる。「ママチャリ」などと言われることもあるし、変速機がついていたり、ついていなかったりする。

次にマウンテンバイク。最近では街でもよく見かけるようになったが、もともとは舗装されていない道や山道などを走ることを目的につくられたものだ。したがって、車体の骨組みであるフレームは太くて若干

重いタイプとなっている。タイヤも太く、不整地をしつかり走れるように、パターンが荒くつくられている。

ほとんどのバイクは27インチ

ロードレーサーは、長距離を速く走るためにつくられたバイクで、時速40kmを超えるスピードが出せ、ロードレースなどでよく目にするタイプ。車体は軽く、最近では7〜9kg程度のものも多い。ホイールは27インチのものがほとんどで、タイヤは、空気抵抗も考慮して幅20mm以内と細い。トライアスロン用のバイクには、

このロードレーサータイプが使用されることも多いが、最近では、直進性を重視したトライアスロン専用のバイクも出ている。

基本はロードレーサーと同じく、だが、トライアスロン専用バイクでは、空気抵抗をより減少させるためのエアロバーがついていることが多い。また、ホイールも27インチだけでなく、26インチのものも増えてきた。

26インチのバイクは、ペダルを速く回転させることが得意な人に有利だ。27インチのバイクのほうが、直進性は高いといえる。

ママチャリのスピードは
20km/hぐらい



7ポイント

ママチャリを活用しよう

トリアススロン用やロードレーサータイプの自転車に乗るのに抵抗のある人は、最初からスピードを出して走るのではなく、無理せず、ゆっくりと走ろう。最初はシティサイクルで速めに走ってスピード感を体感し、慣らしておくといいだろう。サドルを少し高くして、ロードレーサーのようなポジション（サドルとペダルの距離）にしてみるのもよい。

実は一般選手のスピードは遅い!?

バイクレースと聞くと、相当な速さが要求されるように感じる人も多いだろう。しかし、一般大会の場合、そのスピードは思いのほかゆっくりな速度で行われている。

一般大会で制限時間が設けられている場合、4時間前後となっていることが多く、バイクの完走目安は約2時間を想定して設定されている。

40kmを2時間で走るには時速20kmのスピードが目安となるが、実はこの速さは、シティサイクル（ママチャリ）で軽快に走る程度の速さと同じレベルなのだ。

トリアススロン用やロードレーサ

ータイプの自転車は、バイクフレームの材質や機能によって値段が異なってくるが、基本的に一人ひとりの体格に合った設計を選ぶことができるので、バイク専門店に行っている人と相談してみよう。

スピードを出しやすいのは、ロードレーサータイプ

また、ロードレーサータイプのバイクには、負荷を極力少なくするためにとても細いタイヤが装着され、空気抵抗を減らすために前傾ポジションがきつくなるように設計されている。

Column

ママチャリがロードレーサーを抜く

東京の大井埠頭周辺は、バイクトレーニングをする人が多く集まる。トレーニングをしていると、ママチャリに乗ったおじさんが、ロードレーサーを軽々と追い抜いて行くことがある。実はこの人は、元ロードレースの選手で、ママチャリでもペダルの回転を速くすればかなりのスピードが出せるということを証明している。一度、挑戦してみてはいかが。

そろえたいバイク用具



7ポイント

バイクヘルメットはとても大事だ

ヘルメットは、転倒などの事故から頭部を保護してくれるため、レース中だけでなくトレーニング中も、バイクに乗るときには必ず着用するよう心がけよう。

自分の自転車を持とう
自転車選びのポイント

ロードレーサータイプやトライアスロン用バイクはタイヤの幅が20mmぐらいなので、舗装道路以外には向いていない。車体は一般の自転車より軽く、ほとんどのものが10kg以下で、さまざまな傾斜の坂道に対応できるよう、またスピードを上げていけるよう、変速ギアがついている。

ロードレーサーやトライアスロン用バイクは、スピードと軽さを追求し、乗る人一人ひとりに合わせてつくられているので、身長や腕の長さ、あしの長さ、肩幅などをショップで測ってもらい、自分の身体に合ったバイクをつくらう。

価格帯は幅広く、10万円前後から100万円以上するものまである。バイクのフレーム材質には、クロームモリブデン、アルミニウム、カーボン、チタンなどがあり、軽ければ軽いほど高価になる。自分の予算に合わせて、用意しよう。まだちょっと、という人は、最初はマウンテンバイクからはじめるのも良いだろう。

バイクシューズは
スキー靴のような構造

また、ロードレーサーやトライアスロン用バイクには、専用のシューズが必要だ。このシューズは、ペダル

にぴったりとくっついて使用するようになっている。バネがペダルに組み込まれていて、シューズをペダルに密着させることでくっつき、足をひねることにより離れるので安全だ。スキーの靴と板を思い出すと良い。

またジョギングのシューズとは違い、足にフィットしたものを選ぶと良い。だからといって、きつすぎるものはだめ。足にぴったりとしながら、マメや靴擦れのできないものを選ぼう。

さらに、スペアタイヤやポンプ、メーター、ヘルメット、グローブなど、必要な用具類も忘れずに買おう。

大切なポジションニング 乗り方で変わる自転車

バイクでも、フォームが重要だ。乗車姿勢が悪いとスムーズにペダルを踏むことができないため、すぐ疲れたりお尻が痛くなったりする。そのためにも、きちんとしたフォームで乗ることのできる、自分の身体に合ったバイクを使用することが大切となる。

一番の目安となるのは、足の長さで、これがバイクのフレームの大きさを決める一番の要素となる。次が腕の長さだ。この二つを把握して、バイクを決めよう。フレームは一度買ったなら長さを調節することができないので重要だ。

またサドルの高さは、サドル

にまたがってペダルを一番下に下げたときに膝が軽く曲がるくらいを目安に調整する。かっこいいからといって、サドルを高くしすぎると、こぐときに力が入らないばかりか、腰痛の元にもなる。

ブレーキが

うまく握れるかを確認

また、サドルとハンドルの距離が離れすぎるとブレーキのかけ方やハンドル操作が不十分となり、事故の原因ともなるので、必ず肘が軽く曲がる状態に調整し、安全なハンドル操作、ブレーキ操作が

できるか確認しよう。

バイクのポジションニングは実際に乗ってみないと分からないことが多いので、坂道や平地で乗ってみて、気になるところはショップの人に相談してみよう。

また、自分のバイクに乗ったときの感覚と人から借りたバイクに乗ったときの感覚を比べて、フィットしているのかどうか確かめてみるのも良い。

他人から窮屈そうに見えるポジションニングは、実際に窮屈であるケースも多いので、仲間に自分のライディングを見てもらうのも良いだろう。

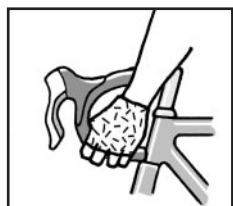
肩と手と腰できれいな二等辺三角形ができる。人によって形は違うが、これが基本だ



ハンドルの上部を持つ、スピードが遅いときのポジション



ブレーキに指をかける、このポジションが基本



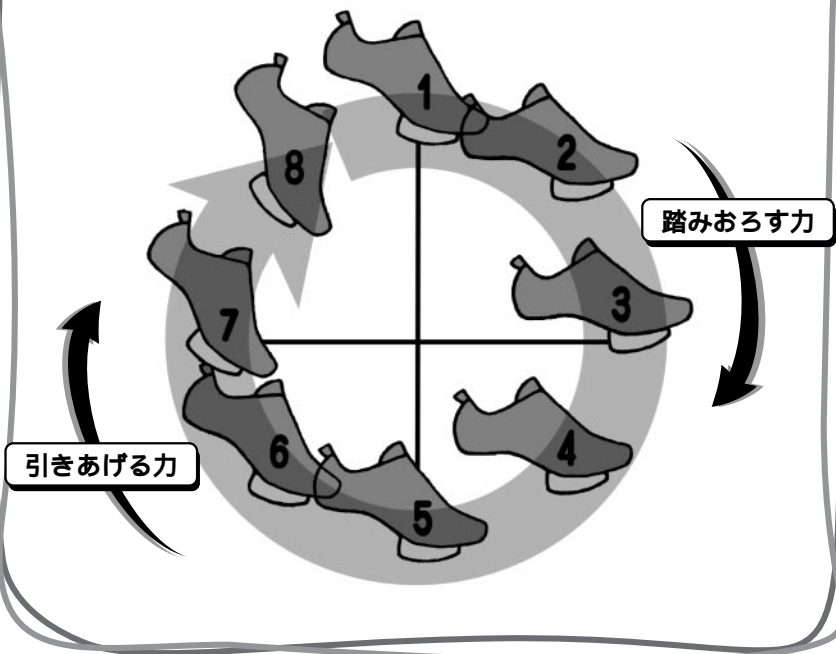
ハンドルの下部を持つ、スピードを出すときのポジション

7ポイント

ハンドルにおく手の位置で走り方が変わる

ハンドルは走行条件の変化に応じて、ドロップハンドルのポジションを変えよう。

スムーズなペダリングとは、
踏みおろす力と引きあげる力
がうまくバランスする



7ポイント

バイクトレーニングの前には、不具合がないかどうか
必ず点検する習慣をつけよう

(チェック項目)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ ブレーキのきき具合 | ☐ ギアのかかり具合 |
| ☐ タイヤの空気圧 | ☐ ハンドルとサドルの位置 |
| ☐ チェーンのゆるみ | |

ペダルの踏み方で変わる …….. スムーズなペダリングとは

ペダリングは、バイクに乗る技術のなかでもっとも重要なものだ。この基本技術を身につけることは、安全なバイク乗車につながる。何より、バイクは人の足の力で進むわけだから、十分トレーニングしてマスターしよう。

まず、親指の付け根の膨らみの部分(母指球)がペダルの中央よりやや中側にくるようにペダルとシューズを調整する。つま先がまっすぐ前向きになることも重要なポイントだ。このペダルとシューズの関係がペダリングには重要なので、違和感があったらあとで調整する

ことも必要となる。

ペダリングは、回転させることを意識し、膝が開かないように注意。つま先、足首、膝が、それぞれきれいな円を描くペダリングがベストだ。

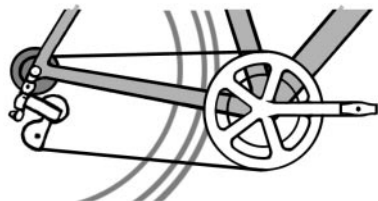
踏むことと引くことの バランス

ペダリングでは、左右の足が踏み足と引き足という二つのまったく違う動作を同時に行うことになる。もっとも効率的なペダリングを行うためには、この動作をマスターすることが重要だ。つまり、ペダリングは踏むだけではないということだ。

トレーニングのはじめのうちは、公園のサイクリングコースや河川敷などをのんびりとサイクリングしたり、マウンテンバイクで自然の中を走ってみたり、バイクに親しむことを中心に考えよう。このときに、自分のフォームやペダリングをチェックしておくことも忘れずに。さらに、仲間と一緒に少し遠くまでロングライドしてみよう。さまざまな条件下を走るとは、バイクの技術を高める近道となる。

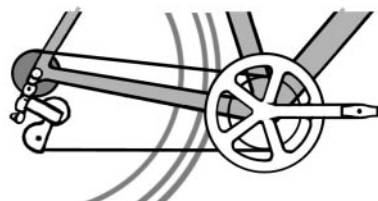
天気が悪い日など、ジムのバイクマシンでペダリングのチェックをするのも良いだろう。

変速機の使い方



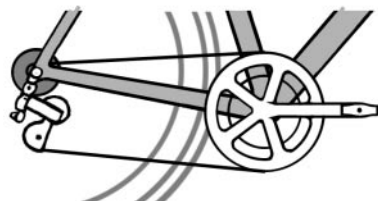
平地

フロントギアは、インナーでもアウターでもよいが、リアギアはスピードに合った歯数を選ぶ



上り

フロントギアはインナー。リアギアは歯数の多いものを



下り

フロントギアはアウター。リアギアは歯数の少ないものを

7ポイント

いろいろなシチュエーションを試そう

競技用自転車に慣れるまでは、どれくらいスピードが出るのか、どのくらいのブレーキでスリップするのかなど、さまざまな条件下でトレーニングして特徴をつかもう。

ギアを使いこなす

変速機の仕組みと使い方

バイクの変速ギアには前のフロントギアと後ろのリアギアとがある。これらのギアは、ペダルの回転を効率良く車輪に伝え、楽に速く長く走ることを可能にするためのものだ。ギアの組み合わせは、路面の傾斜や気象条件に合わせて選択する。

まず、いろいろなギアの組み合わせを試してみよう。

たとえば、上り坂で足が重いと感じたら徐々にギアを軽くしていく。

もっと苦しくなったら、腰を浮かせてこいでみよう。これを、ダンシングという。

ギアが軽いということは、どういう状態だろう。フロントギアは2枚

あり、内側にある歯数の少ないインナー（外側はアウター）と呼ばれるギアのほうがより軽くなる。反対にリアギアは、内側の歯数の多いギアのほうが軽くなる。これらのギアの組み合わせを、自分の脚力に合わせて選んで走るのだ。

まず足を回転させることを身につける

下り坂では、ギアを重くして腰をサドルの後方にずらしてバランスを取り、後輪のブレーキでスピード調節しよう。

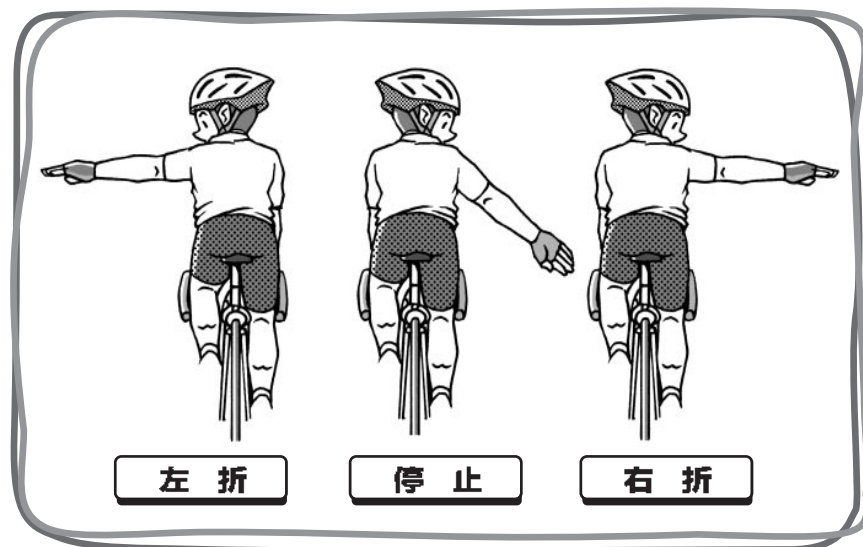
平地では、自分の一番こぎやすいギアを選び、ペダリングに気をつけ

ながら走行しよう。

最初は重いギアを選択しがちだが、少し軽めに感じるくらい（目安として1分間80回転くらい）のギアで、ペダルをスムーズに回転させることを意識しながら、ペダリング技術を習得しよう。

つまり、軽いギアでペダルを速く回し、しかし苦しくならない程度にすることが要点。重いギアをゆっくりに踏むより、軽いギアを速く回すほうが練習になる。

また、かかとが下がると田舎な回転運動ができなくなるので、なるべくかかとが下がらないように気をつけよう。



7ポイント

ロングライドでの留意点

- 必ず複数で行うこと
公道には予測不可能な危険が多くあるため、単独行動は避け、必ず複数で行動するようにしよう。
- 空腹で走行しない
食事をせずロングライドを行うと、血糖値が低下し突然目の前が真っ暗となって転倒するケースもあるのでトレーニングの前には必ずしっかりと食事をしておこう。
- レイン・ギアを準備する
急な天候悪化にも対応できるよう、防水性の高いレイン・ギアを準備しておこう。また、雨による体温低下を防ぐ効果もある。
- 携行品について
小銭や簡単な工具、救急用品、身分証明書なども携行しておくとうまいだろう。

自転車のトレーニングは安全に 路上走行の注意点

一般道路でバイクトレーニングを行うときには、交通ルールを守りながら、常に安全に気を配ることを忘れないようにしよう。

交通のルール違反には、一時停止、安全不確認、横断・転回禁止違反、信号無視、優先通行妨害などがあり、これらの違反が事故へとつながるケースも考えられる。

注意したい交通事故

また、走行時には路肩から1mもしくはバイク1台分をあげ、前方注意を心がけながら周囲の状況を常に把握しておこう。車線変更、右・左

折および停止時の合図を怠ると思わぬ事故につながるの、周囲に自分の状況を知らせることも忘れないようにしよう。

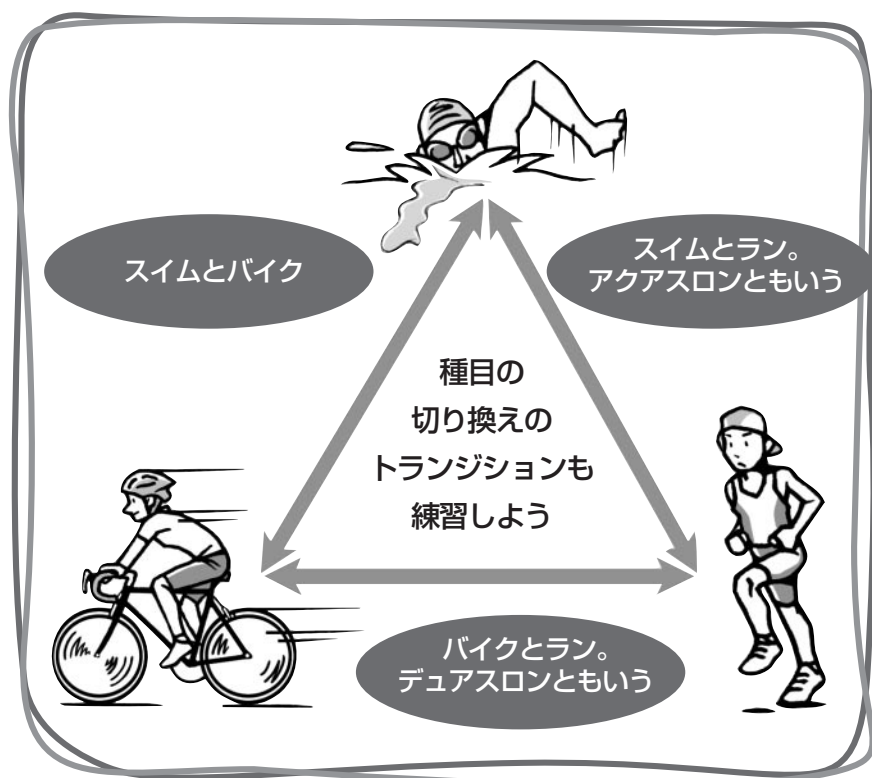
晴れの日と違い、雨の日は見通しが悪くブレーキのきき具合も悪くなるため、いつもよりスピードを落として早めのブレーキを心がけよう。



Column

携行品は必要最小限に

バイクトレーニングの携行品は、必要最小限に。パンク修理道具やアーレンキー（小型六角レンチ）、携帯電話、バンドエイド、財布などだ。



7ポイント

アクアスロンやデュアスロンを楽しもう

アクアスロンとは、スイムとランの2種目を連続して行う競技のことで、デュアスロンとは、トライアスロンの第1種目スイムをランに置き換えて、ラン～バイク～ランと連続して2種目を行う競技のこと。プールが使用できないときや冬場のトレーニングなどではデュアスロンにチャレンジしてみよう。

また、3人1組のチームを組み、それぞれが得意種目を担当し、リレー形式でトライアスロンを行ってみるのもおもしろい。

3種目を組み立てたトレーニング
クロストレーニングについて

スイム、バイク、ランそれぞれのトレーニングに慣れてきたら、いよいよトライアスロンに挑戦するための「クロストレーニング」に挑戦しよう。

クロストレーニングとは、二つ以上の異なる種目を組み合わせ、連続して行うトレーニングのことで、それぞれ動きの異なる種目を一度に行っても、身体がスムーズに対応できるように練習しておくという意味がある。

トライアスロンの場合、スイム、バイク、ランの順で行われることが一般的なので、この流れにしたがっ

て、まずはスイム～バイク、バイク～ランの2種目ずつを連続してトレーニングしてみると良い。

スイムは楽に泳ぐことを心がけ、次のバイクへとつなげていこう。この練習の要点は、二つの種目を流れにしたがって円滑に行うことにあるので、最初はスピードを上げる必要はない。あくまで、自分の動作を確認しながら行おう。

ランジションも練習しよう

バイク～ランの練習では、ランだけのトレーニングとは違い、バイク

直後に走り始めるため、走り始めのときの脚の感覚が違ってくる。バイクもランも下半身を多く使う競技なので、こうした違いにも敏感になろう。

ランの走りはじめは、脚の感覚の違いを確かめるように、ゆっくりしたペースで走ってみよう。

2種目連続の練習はランジション(128頁)の練習にもなるので、本番のレースであわてないためにも練習しておこう。ランジションの練習は、まず必要な用具を並べて、ゆっくり行ってみる。手順が分かったら、少しずつ速くしていこう。

●デュアスロン、アクアスロン一覧

デュアスロン		
北 海 道		ビホロ100kmデュアスロン
山 形		庄内デュアスロン IN 酒田
宮 城		新日本スポーツ連盟・宮城デュアスロン大会
埼 玉		カーフマンジャパン デュアスロンGP・北関東ステージ
埼 玉		彩湖道満グリーンパークデュアスロン
千 葉		CTUデュアスロン イン フレンドリーパーク下総
神 奈 川		アンダーアーマーGP・大磯ロングビーチ・ファミリーデュアスロン
東 京		トーションチームケンズカップ デュアスロン駅伝 IN 国営昭和記念公園
東 京		カーフマンジャパン デュアスロンGP・南関東ステージ
石 川		KOMATSU全日本鉄人レース
福 井		九頭竜デュアスロン
岐 阜		カーフマンジャパン デュアスロンGP・東海ステージ
静 岡		カーフマンジャパン デュアスロンGP・チャンピオンシップ
静 岡		フレンドリーデュアスロン IN 磐田&エンデューロ
静 岡		カーフマンジャパン デュアスロンGP・チャンピオンシップ
大 阪		アスカンCUPデュアスロン
兵 庫		カーフマンジャパン デュアスロンGP・近畿ステージ
島 根		デュアスロン イン ひいかわ
広 島		デュアスロン ヒロシマ スプリング
広 島		デュアスロン ヒロシマ チャンピオンシップ
福 岡		カーフマンジャパン デュアスロンGP・九州ステージ
大 分		デュアスロンジャパン 国東半島国見大会
鹿 児 島		鹿児島 デュアスロン IN 南さつま
アクアスロン		
北 海 道		帯広の森アクアスロン
埼 玉		チームケンズカップ アクアスロン IN 西武園ゆうえんち
埼 玉		川越アクアスロン・エキデン
千 葉		千葉市海浜アクアスロン
神 奈 川		オーシャンマン・ジャパン
神 奈 川		ビーチアドベンチャー湘南
東 京		東京アイランドシリーズ 式根島アクアスロン
東 京		日野市アクアスロン
東 京		青梅キッズ & スプリント・アクアスロン
東 京		武蔵野アクアスロン
東 京		杉並区民体育祭アクアスロン
東 京		世田谷区アクアスロン
東 京		渋谷区アクアスロン
岐 阜		木曽三川アクアスロン
兵 庫		須磨海水浴場アクアスロン
島 根		SWIMRUN in 多伎
山 口		萩・菊ヶ浜アイアンマンレース
高 知		いごっそう・アクアスロン・EKIDEN
福 岡		アクアスロン IN シーサイドももち
福 岡		門司港レトロスクエア SWIM&RUN
福 岡		北九州リバーアスロン

(2006年4月現在)

PART 3

レースに
出てみよう



誰でも完走できる

さあ、レースに挑戦 どんな心構えで臨むか

トレーニングを十分行ったら、いよいよレースに挑戦してみよう。大会に出ることで人と競争したり、自分の力を試してみることは、今後の課題が明確となるだけでなく、実力アップにもつながる。

多くのレースは 自然のなかで舞台だ

大会は、スイムを海や湖、川などで行うことが多い。流れや波があったり、水が濁っているなど、プールとは異なる状況に遭遇するので、事前にこの違いをしっかりと認識しておこう。

バイクの種類は大会によって規定が異なるが、ジュニアの場合はシティサイクルやマウンテンバイクでの参加が可能な大会もあるので、事前にチェックしておこう。

ランでは、脱水防止のために早めの給水を行うようにしよう。給水所の有無や場所を事前に確認し、ランジション(120頁)では必ず水分補給できるように準備しておこう。



ワンポイント

レースでつくる仲間

レースに参加し、たくさんの仲間を見つけよう。また、全国各地では毎年、ジュニアを対象としたトライアスロン教室も開催されている。トップ選手の指導コーチやトップトライアスリートが直接指導してくれるところも多いので、良い刺激になるだろう。



トライアスロンは
自然のなかで行う
スポーツだ



ウェットスーツがあれば怖くない 海を安全に泳ぐための要点

トライアスロンの場合、一般の選手が参加する大会では、ウェットスーツの着用が義務づけられている場合がほとんどだ。

ウェットスーツは、ゴムの素材でつくられていて、身体への保温効果を得られるだけでなく、浮力によって身体を浮かせ、また泳いだときの水の抵抗を減らす効果もある。これらのことから、ウェットスーツを着用すると、一般的にタイムが向上する傾向にある。

ウェットスーツの一番の目的は、安全を確保するという点にある。一つは、自然の海や川は水温が低い

ので体温を下げすぎないためだ。つぎは浮力。試しに、ウェットスーツを着て、海に浮かび、力を抜いて仰向けになってみよう。必ず顔が水面に出るはずだ。

自分に合ったウェットスーツを選ぶ

このことを覚えておけば、おぼれることに対する恐怖はなくなる。おぼれることの最大の原因は、あわてることだ。

ウェットスーツを着用していれば、必ず浮くことを知ることにより、心に余裕ができて泳ぎもつま

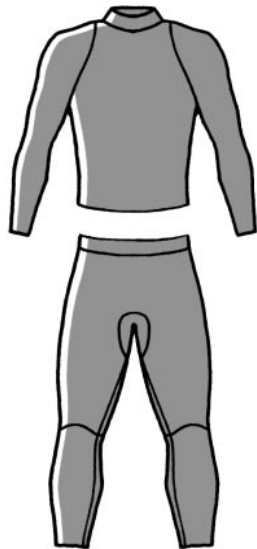
くなるし、その結果レースも速くなるだろう。

ウェットスーツには、ロングジョン、フルスーツ、セパレートタイプなど、いくつかの種類がある。また、前開き、後ろ開きなどの違いもある。参加する大会の状況に応じて選ぶ必要があるだろう。

これらのウェットスーツは、トライアスロン専門店で売られているが、ほとんどはオーダーメイドでつくられることが多い。

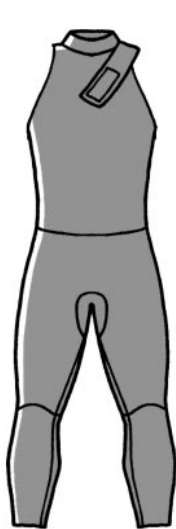
厚さは、ルールで5mm以内とされているので、特別に厚いものを使用することはできない。

セパレート



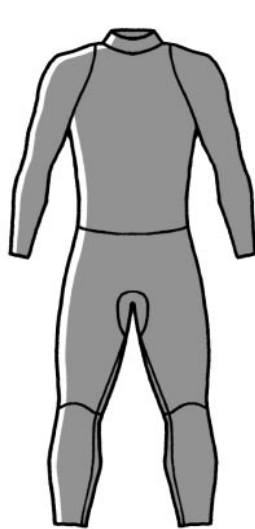
上下に分かれているのでぬぎやすい。腹部の重なるところは全体で5mmとなるように

ロングジョン



腕の負荷が少ない。寒いときは不向き

フルスーツ



寒いときに良い。最近では一般的になった

ワンポイント

スイムキャップやゴーグルも用意

スイムでは、水着やウェットスーツのほかに、スイムキャップ、ゴーグルの着用が義務づけられている。スイムキャップは大会によっては支給されるところもあるが、ゴーグルは事前に自分のサイズに合ったもので慣れておこう。



どんなときでも
フィニッシュはうれしいものだ



ワンポイント

どんなときも無理は禁物

トライアスロンでは、タイムよりも完走することを目標とし、無理せずゆっくりとしたペースでレースに臨もう。

完走時間はトップタイムの倍 無理せずにゆっくりレースするのすすめ

各大会では制限時間を設けているところも多いが、だからといって最初は必要以上に速く走ろうとするとはしないほうが良い。無理せず、自分のペースを保ちながらレースに臨むことが大切だ。

レース中に身体に変調をきたしたときには、決して頑張りすぎずリタイアする勇気も必要だ。また、激しいスポーツを続けると身体的水分や熱のバランスが崩れ、熱中症を起こしてしまう危険もあることを知っておこう。特にトライアスロンが多く行われる夏は、気温も高いので要注意だ。

レースの制限時間は、おおむねトップ選手のフィニッシュタイムの倍だ。51.5kmのトライアスロンなら、トップは約2時間でフィニッシュする。一般の選手は4時間の制限時間だ。ということでは、倍のゆっくりしたスピードでいいわけだ。

まずはマイペースでフィニッシュ

レース1週間前くらいからは栄養補給にも気を配ろう。レース6〜4日前は、グリコーゲンが体内に蓄えられやすいように、体内のグリコーゲンの量を減らしていく期間。取

る食事でも炭水化物を減らし、タンパク質と脂質の割合を増やそう。

レース3〜1日前には練習量を軽めにしながら、逆に炭水化物の割合の多い高糖食にしよう。パスタや米を中心とした食事を取り入れ、筋肉中のグリコーゲンの量を増やそう。

レース当日の食事は3〜4時間前にはすませておき、2時間前にはおにぎりやプロテインバー、バナナ、スポーツドリンクなどを取ると良い。レース中は給水所での水分補給を忘れず、トランジションエリアでも水分を補給することを心がけておこう。

運動のための46種類の必須栄養素

ビタミン 〈18種類〉	ビタミンA (レチノール)	ビタミンB ₁ (チアミン)	ビタミンB ₂ (リボフラビン)	ビタミンB ₃ (ナイアシン)
	ビタミンB ₅ (パントテン酸)	ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	ビタミンB ₁₂ (コバラミン)	ビタミンB ₁₅ (パンガミン酸)
	ビタミンB ₁₇ (レートリル)	ビタミンC (アスコルビン酸)	ビタミンD (フェロール)	ビタミンE (トコフェロール)
	ビタミンK (メナジオン)	葉酸	リノール酸/リノレン酸 ビタミンF (不飽和脂肪酸)	ビタミンH (ビオチン)
コリン (レシチン)				
	コバルト	セレン	ホウ素	ミネラル 〈20種類〉
ヨウ素	ケイ素	モリブデン	フッ素	
臭素	クロム	亜鉛	マンガン	
銅	マグネシウム	カルシウム	リン	
鉄			塩素	ナトリウム
必須 アミノ酸 〈8種類〉	リジン	メチオニン	フェニルアラニン	ロイシン
	バリン	イソロイシン	スレオニン	トリプトファン

おいしい食事をより良く
食べることは楽しい

トライアスロンは、普通の人からみれば、ちょっとやりすぎの運動量だろう。それだけ動けばお腹がすく。トライアスリートを見ると、強いトライアスリートほど、いつも口を動かしている、というイメージがある。

つまり食べることも重要なトレーニングの一つということになる。

トップアスリートは、1日5回くらい食事を取るが、普通は3食をきちんと取れることを心がける。間食するなら、菓子類ではなくうどんなどの炭水化物が良い。これで血糖値を常に一定のレベルに保てる。

正しい食事は、練習やレースで良

いパフォーマンスを発揮するのに重要。炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、繊維質、水などをバランス良く取るようにしよう。

カロリーと栄養の
バランスを考えて

構成は、複合炭水化物(米、パスタなどの全粒穀物、野菜、ナッツ、果物、豆類などが含まれる)を総エネルギー量の70%までとし、脂質は15%以下にし、なるべく植物性脂肪を取ると良い。

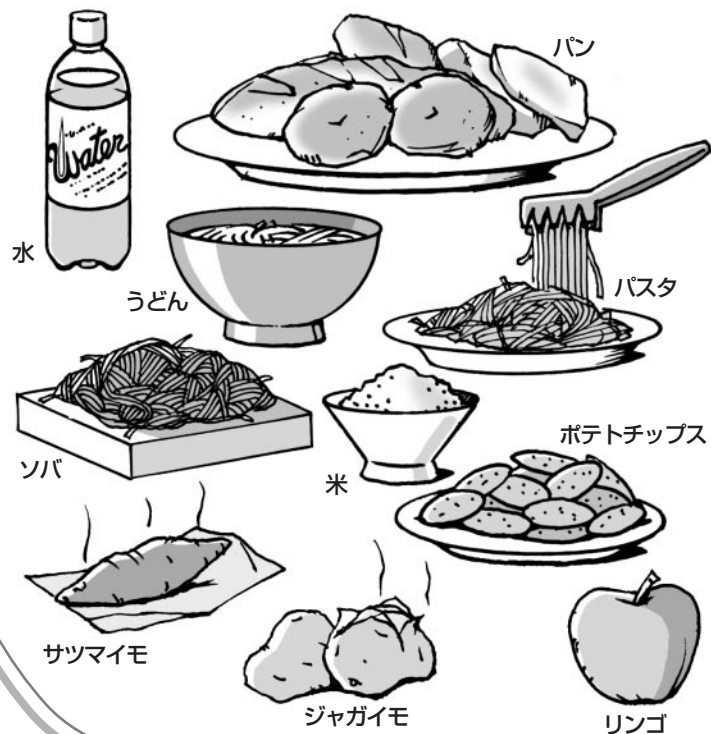
タンパク質は残りの15%ほどで摂取する。タンパク質の所要量は一般には体重1kgあたり1日1gといわ

れているが、トライアスリートは体重1kgあたり約1.6〜2.2gとなる。水分も15〜30分に100〜200gを取るようにする。

食べる量は、練習量や、体重などによって個人差があるが、シーズン中のトレーニングを行っている日は4000kcalとすると、オフの日は2000〜2200kcalぐらいが適当。

オフシーズンは運動量も減るので、2500kcalくらい。気持ちがあるんで太らないようにしよう。これらはあくまで目安なので、人によってカロリーの所要量、食事の仕方はある程度異なってくる。

レース3日前から、パンや米、うどんやソバ、
パスタでエネルギーを蓄える



ワンポイント

カーボローディングの注意点

カーボローディングだからといって、極端にタンパク質の多い食べ物をたくさん食べたり、炭水化物をたくさん食べたりするのは禁物だ。あくまで自分のお腹に合わせた量の食べ物を取ろう。

レース前の栄養補給 必要十分なエネルギーを取る

レースのために身体にエネルギーをためる方法を説明しよう。

レースの6〜4日前は、炭水化物の割合を減らし、タンパク質と脂質の割合を増やす。そして3〜1日前は、運動量を軽めにしながら、炭水化物の割合を多くした食事を取る。つまり、週の前半は身体の中のグリコーゲンを枯渇させておいて、そのあとに炭水化物を多く取り、グリコーゲンを大量に身体に取り込むわけだ。

これを「カーボローディング」という。こうして、身体にエネルギーをためるのだ。このカーボローディングに適しているのが、米とパスタ。

これで筋肉中のグリコーゲンの量を急激に増やしていく。

そして、レースが近づいてくれば、なるべく食べ慣れたものを食べるようにしよう。ある人にとっては良い食べ物であっても、お腹をこわす原因にもなるので、自分の身体に合ったものを食べるようにする。

グリコーゲンを蓄える

レース前には、筋肉中にグリコーゲンがたくさん蓄えられていたほうが良いので、レース3日前くらいからのカーボローディングとなるのだ。このときは、3000kcalぐらいの摂取が目安。その際、水分も

十分に取るようにしよう。

また、炭水化物を取る際には体内でゆっくりと糖質に変化するものを選ぶ。糖質へ変化する速さを示した数値を「グリセミック指数」という。この指数が低ければ低いほど、糖質をゆっくりと分解しながら吸収するため、血糖値が安定する。血糖値の上下動が少ないほど、運動のパフォーマンスに悪影響が出ないのだ。

グリセミック指数が低い炭水化物は、パスタ、全粒粉のパン、玄米など。白米は比較的グリセミック指数が高いので、普段から玄米に慣れておくと良い。

レース直前は、消化がよく、
グリセミック指数の低いものがよい



ワンポイント

レース中の栄養補給について

レース中は、いつ水や食料を補給すればいいのか。スイムのときは無理ということが分かる。しかしスイム終了後は、水分を補給したほうが良い。バイクでは比較的、飲み物、食べ物は取りやすい。バイクにあらかじめテープなどで食料を付けておくこともできる。ランでは、汗が多量に出るので水分の補給を第一にしよう。

レース当日の食事 食べすぎないように

レース当日の食事は、スタート3〜4時間前には終わらせるようにしよう。このときは、炭水化物とビタミンB群を多く取ろう。さらに2時間前にはおにぎり、プロテインバー、バナナ、スポーツドリンク、水、牛乳などを取ると良い。

スタート時刻1時間30分〜2時間前以内には、グリセミック指数(94頁参照)の高いものを取らないようにし、直前はグリセミック指数の低いもの、りんご、オレンジ、グレープフルーツなどを取るようにする。

また、スタート前までに1000cc前後飲んでおこう。

脱水症状の予防に 水を飲んでおく

レース中は、脱水症状にならないように少なくとも15〜30分おきに100〜200ccの水を飲む。めまい、空腹、頭痛を感じた場合は、オレンジやりんごなどの果物を補給する。水分を補給しないと脱水症状を引き起こし、パフォーマンスの低下、身体への悪影響(熱中症など)も起こるので十分に注意したい。

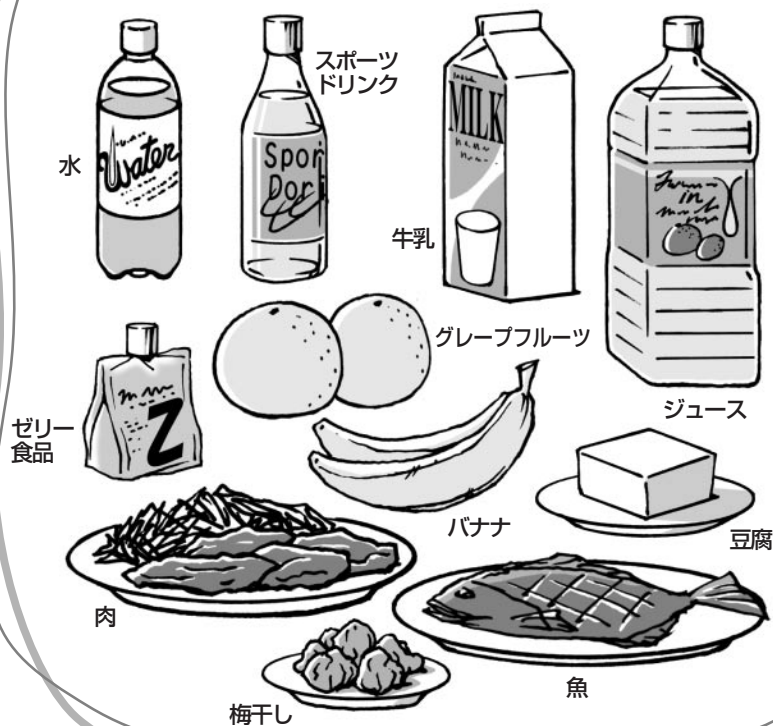
レース中は多量の汗で、体内の貴重な水分やミネラル分と一緒に

放出されてしまう。たとえば、2時間のランニングで体重が2kg減るとすると、1時間に1000ccの水分を取るようにしたい。

同じように、ビタミン、ミネラルの摂取も心がけよう。水以外では、果汁を水で割ったもの、ミネラル分の入ったスポーツドリンクなどにして、食べるものはゼリー状のものやエネルギーバーなどが栄養補給食として適切だ。塩を携行してなめるのも、効果がある。

レース当日の摂取カロリーは、おおむね3500kcalと、普段よりも少なめにする。

レース後は、バランスが良く、消化に負担をかけないものが良い



ワンポイント

レース直後の食べ物は

レース後は、意外に食欲が出ないものだ。だからなるべく、自分の好きな食べ物を取ろう。だからといって、肉ばかり、炭水化物ばかりもよくない。あくまで、バランス優先であることを心がけよう。

レース後の食事 …… 身体のリカバリーを考える

レースやトレーニングなど、運動を終えた直後は、身体に必要な物質が不足している状態。筋肉も傷んでいるし、筋肉中のグリコーゲンもほとんどなくなっていて、即座に栄養を補給しなければいけない状態となっている。

しかし身体はまだ、十分に食べ物を受け入れられる状態ではない。無理に食べると、もどしてしまうことがあるので注意しよう。

身体が普通の状態に戻るまで1時間前後はかかるので、レース直後から1時間以内は、水やスポーツドリンク、ジュースなどのほか、果物、サラダ、味噌汁のような、水分の多い

ものを取るのがベストだ。

あまりのどが渴いていなくても、少しでも口に含むようにしよう。1時間以上経ったら、複合炭水化物と良質のタンパク質を含む食品（パスタ、玄米、そば、豆腐、魚、鶏肉など）を食べるようにしよう。

バランスのとれた食事を

複合炭水化物は、身体に不足しているグリコーゲンを補給し、元の状態に戻す作用がある。また、運動から2、3時間以内にタンパク質を取ることにより筋肉を修復し、回復させていく。

レースの翌日は、バランスのとれ

た食事を心がけよう。前日に引き続いて、グリコーゲン補給のために炭水化物を取り、筋肉を修復するためにタンパク質を取る。あまり食べすぎないことも大切だ。

さらに、疲労回復のためにビタミンB群（玄米、豚肉、大豆、納豆、乳製品など）、ビタミンC（グレープフルーツ、いちご、柿など）、カルシウム（牛乳、煮干し、プロセスチーズなど）、カリウム（小松菜、バナナなど）、クエン酸（梅干し、食酢など）、鉄（レバー、ひじき、アサリなど）などを取ることが大切だ。カロリーの目安は、3000kcalぐらいが適当である。

身体を少し動かしながら、疲れを取っていこう



ワンポイント

まずは身体を休めること

ゆっくりとした適度な運動（軽いジョギングやゆっくりとしたスイム）は、身体の新陳代謝を良くして疲労を取る。しかし、本当に疲れているときは、思い切って休もう。多めに睡眠時間を確保して、身体を休めることが大切だ。

レース後の身体のケア 疲労の取り方

レースが終わって、楽しい思い出ができたところで、身体はとも疲れているだろう。でも、仕事や学校があるし、そうそう休んでもいられない。さて、どうするか。

まず、レースのあとは、お風呂に入ってリラックスする。そして、睡眠を十分取りたい。寝る前には、水を飲むことを忘れない。夜中のどが渴いて目が覚めることもあるから、水のペットボトルなどを枕元に置こう。

疲れているからといってたくさん眠れるかというと、レースの次の日の朝は早く目覚めることが多い。暗いうちから起き出すことは

しなくてもいいから、あまり長く寝ているのはやめよう。

起きたら、きちんと朝食を取り、食休みをする。軽く眠るのも良いが、仕事や学校に行かなければならない人はそうもいかない。

適度な運動で疲れを取る

しかし、身体を休めなければいけないからといって、寝ているだけでは良くない。適度な運動をして、身体にたまった老廃物を新陳代謝で体外に除去していくほうが、疲労が早く取れやすい。

仕事や学校が適度な運動かはその人にもよるが、身体を動かすこ

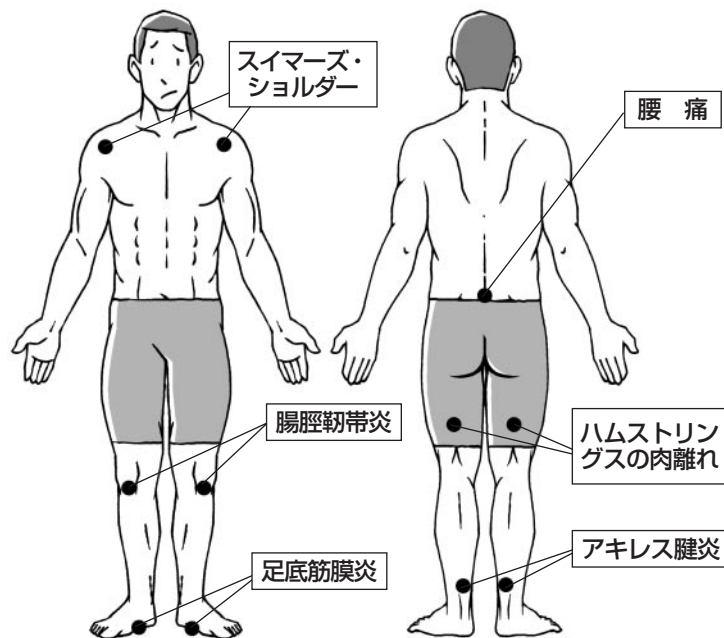
とは悪くない。

トレーニングの一環としては、ごくゆっくりとしたジョギングや、ゆっくりと泳ぐことは身体の新陳代謝を促し、疲労を早く取る。

そして、早めに家へ帰って、バランスの良い食事を取ろう。アルコールもリラックスして良いのだが、身体が本調子に戻るまで、たくさん飲まないほうが良い。

人にもよるが、レース後1週間は疲労の除去に努め、トレーニングは身体を動かす程度にしたほうが良い。もし、仕事や学校に行くのがつらいようなら、思い切って休むのも良いだろう。

トライアスリートの身体の故障しやすい部位



7ポイント

トライアスロンの6大障害

- ・ スイマーズ・ショルダー
- ・ 腰痛（仙骨付近）
- ・ ハムストリングスの肉離れ
- ・ 腸脛靭帯炎ちようけい
- ・ アキレス腱炎
- ・ 足底筋膜炎

（出典）“トライアスロン101”、ジョン・モラ

ケガに注意
予防をどうするか

トライアスロンは比較的ケガの少ないスポーツといわれている。それは、人との接触や、一般のトライアスリートは究極的に力を出したり、極限のスピードを追い求めたりすることが少ないからだ。

でも、どんなスポーツにもケガは付き物だ。そのための対策も、日ごろから考えておこう。

しかし、思わぬところにケガを誘発する要素がある。トライアスリートは、3種類の練習をして身体を動かすことを苦としないことが多いので、練習のやりすぎによるケガもまた多いのだ。

スイム・バイク・ランに共通して、

同じ動作の繰り返しが多さも、身体の一部の箇所に故障が現れる原因となる。また、癖のあるフォームもケガを呼び起こす。

そして、休みをとらなかったり、身体ケアの不足することなどによって、ケガに発展することもあるから注意しよう。

どんなスポーツにも
ケガはつきもの

スイムでは肩、肘、腰など、バイクでは膝や、事故による骨折など、ランでは膝、腰、疲労骨折などが代表的なものとしてあげられる。

一番多いのは、バイクでの転倒か

らくる骨折や打ち身、擦過傷である。これらは、外科的なものなので、病院で専門的な治療を受けることが先決となる。

また、トライアスロンは真夏に盛んになるスポーツだから、繰り返しになるが、脱水症状、熱中症、貧血などにも注意を払いたいもの。暑さへの対策は、日ごろから十分水分を取り、炎天下でのトレーニングを避けるなどが必要となる。

さらに、トライアスロンに熱中するあまり、休むことを忘れ、身体に疲労をためてしまいうケースもある。こつたことから身体を守ることも大切なのだ。

ケガの予防を日常的に行おう

アイシング



柔軟運動



腹筋の強化



腕の筋力アップ



腕の
ストレッチ



水のなかで
リラックス



もの
ストレッチ



ワンポイント

ケガ（障害）の予防

- ・アイシングの徹底 ・柔軟性を高める
- ・腹筋のトレーニングによる腰痛の予防
- ・全身のバランス良い筋力アップ ・練習の質と量の調節
- ・基礎体力を高めるトレーニングの充実
- ・メディカル・トレーナーによるケア（マッサージ、鍼、整体など）

PART 4

トライアスロンが
生む
思わぬ効果



これだからやめられない

忙しい人ほど上達する 時間をやりくりする

「忙しくて、運動する時間が少ない」とは、ちまたでよく耳にするセリフだ。

だが、考えてみれば世の中、そうそう暇な人はいない。トライアスロンをやっている人だって、特に一般の選手たちは仕事をもちながら、限られた時間で3種目のトレーニングをこなしているのだ。

そんな一般トライアスリートをつぶさに見ているのが、チームケンス代表で、シドニーオリンピックで日本代表チームの監督を務めた飯島健二いじまけんじコーチだ。

東京都西東京市のトライアスロ

ンスクールで、プロをはじめとして一般選手の指導にもあたる飯島コーチは、彼らの時間の使い方は、脱帽だという。

なかでも大手ビール会社の敏腕営業マンは、早朝6時にスイムを開始。1時間みっちり泳いだあとに出勤し、会社では多忙な業務をこなして、再びスクールに戻ってくる。

集中力の違いがカギ

夜8時30分から9時30分までランやバイクのトレーニングに励み、休日は休日で、午前中に予ど

ものスイミングスクールに付き添うため、その日の朝一番にスクールにやって来て、トレーニングをすませていくのだそう。

「驚くほど時間を有効に使っている人です。彼はエリートの手選手たちより1時間以上早くからスイム練習をはじめののですが、若い選手の中にはときどき、遅刻をしてきたり、気合いが入っていない者がいて、そんなときは、あの生徒さんを見習え! と活を入れます」。

ほかにも開業医や起業家などと忙しい人に限って、比較的きちんとトレーニングに取り組む傾向に

さまざまなことを日常のなかでこなす



あるという。また、限られた時間の中で頑張っている人は、レース本番でも強さを発揮するそうだ。

その秘密を「集中力の差」だという飯島コーチは、「トライアスロンの基礎トレーニングにはフィジカル面とメンタル面とがあります。その両方を集中して、きちんとこなしている人はスタミナも精神力もついて、レースで結果を出します。また、たとえ調子が悪くても、途中でレースを放り出したらずせず、完走します」と話してくれた。

誰もが平等に与えられた唯一のもの、それが1日24時間だ。

明日からと言わず、今日からさっそく時間を有効活用し、できることからトライアスロンのトレーニングをはじめよう!

時間を有効に使うことで、
生活が充実する



ほど良いトレーニングを
だが、これらの効果を得るには、
ほど良いトレーニングをすることが
大前提となる。だから、オーバー
トレーニングはかえって疲労や故障に
つながりやすい。それぞれの人のレ
ベルに合ったトレーニングメニュー
をつくり、あせらずに確実に、楽し
みながらこなしていくことで、競技
の実力アップはもちろん、思いがけ
ず、うれしい効果が手に入るとい
うわけだ。

「トライアスロンのトレーニング
なんて、大変そうだし、かえって疲
れそう……」。トライアスロンにそ
んなイメージをお持ちのあなたは、
案ずるより産むがやすし。まずは第
一步を踏み出して、運動以外のい
ろんな効果を体感しよう。

1日を有意義に過ごせるようになった 充実した日々を送る

限られた時間をうまく使って、ト
レーニングをしている人もいれば、
トライアスロンをはじめたことで、
時間を有効に使うことができるよ
うになったというケースもある。
実はこうした声がとても多く、そ
うしたほとんどの人が、生活に張
りが出たと言っているのだ。

たとえば、沖縄県でトライアスロ
ンチームのチームゴヤーを主宰
し、若い選手を育てながら、自身も
現役選手として活躍する千葉智雄
コーチは、こんな身近なエピソード
を披露してくれた。

「うちのトライアスロンスクール

生活を快適に

またこんなこともある。神奈川県
の湘南ベルマーレスポーツクラ

の生徒さんで、家族が起きる前に早
朝トレーニングをして、帰ってから
朝の家事をする主婦の方がいます。
そうすれば家族に迷惑をかけなく
てすむので、気が楽なのだそうです。
また、朝が苦手だった生徒さんが、
一度、早朝トレーニングをしたとこ
ろ、1日が長く感じて得をした気分
になり、それ以来、早起きが苦では
なくなったというケースもありま
した。

ブで、トライアスロンチームのヘッ
ドコーチをしている中島靖弘なかじま やすひろコー
チの周りには、トライアスロンのト
レーニングをはじめてから体力が
ついて、生活が快適になった人が
多いという。

「もちろん、定期的に運動をすれ
ば体力はつきますが、トライアスロ
ンの場合、特に全身をバランス良く
使うので、部分的に偏った効果で
はなく、腰痛が治って、肩こりも解
消できたという、連鎖的なケースが
多いようです」と中島コーチ。こ
うした声が各所で聞かれるのが、ト
ライアスロンの特長だ。



国際的スポーツであるトライアスロン。
海外の大会も多い

まさにトライアスロン大国である。よって、トライアスロン界の頂点を目指す実力派が、世界各国から質の高いトレーニングを求めて集まってきたおり、日夜、レベルの高い競争が繰り広げられているのだ。

そんな彼らは、たいへん国際感覚に優れており、性格も底抜けに明るい。最近では日本人選手も、みずから世界に出て行き、トライアスリートとしてはもちろん、一国際人としての感覚を身につける傾向にあるようだが、何はともあれ、レース後の表彰式をかねたアワードパーティーで、さまざまな国の選手たちが言葉や文化の枠を越え、レースの健闘を称え合う姿は微笑ましい。

トライアスロンが国際派スポーツといわれる原点は、こういつところにあるのだらう。

南の島でリゾート気分 スポーツと楽しみと

トライアスロンの大会はリゾート地で開催されることが少なくない。特に世界の強豪が集う国際レースのスケジュールには、メキシコのカンクンや、ハワイのホノルルなどが含まれており、日本でも沖縄の石垣島といった南の島が舞台となる。

何しろトライアスロンは海を泳ぎ、広々とした地形をバイクやランで走るスポーツなのだ。天候を含むレース環境のことを考えれば、それもうなずける。これら風光明媚な会場では一般のレースも行われているので、休暇をかねて出場するのも良いだろう。

もとをたたせば、トライアスロン発祥の地である米カリフォルニア州のサンディエゴも、快適な気候と豊かな自然に恵まれた美しい街だ。現在も都市部以外は海と山、砂漠に囲まれている。これがトライアスリートには願ってもないトレーニング環境であり、実際、この地を拠点に世界を転戦するトライアスリートも多い。

国際感覚が身につく

トレーニング環境といえば、オーストラリアも定評がある。日本のトップ選手も、よくトレーニング合宿

を行うし、思い切って現地に移住してしまっただ選手もいる。

サーファーズパラダイスが有名なゴールドコースト在住の女性プロトライアスリートによると、「市街地以外は信号がないので、バイクのトレーニングが存分にできる」とのこと。日本の交通事情を思えば、まさにそういう点にメリットがあるのだらう。

そんなオーストラリアという国は、世界トップクラスの選手を続々と輩出しており、シドニー・オリンピックとアテネ・オリンピックの2大会では二人の銀メダリストを生み出した。

フィットネス効果も抜群！ 生活習慣病の予防に

トライアスロンが「鉄人レース」のイメージとは、ちょっと違うということば、もうお分かりいただけだと思います。そして今度は、トライアスリートの身体そのものことに触れてみよう。

トライアスリートは筋肉隆々のマッチョマンはいないし、逆にマラソンランナーのように極端に体脂肪の少ない、スマートな身体つきでもない。もちろん、引き締まった肉体の持ち主であるには違いないのだが、一番の特徴としては、柔らかい筋肉が必要なく、バランス良くついているといえる

だろう。つまり、均整の取れたプロポーションを持っているということなのだ。

その秘密はトライアスロンを構成するスイム、バイク、ランの動きにある。ゴルフやテニス、野球、サッカーなどの運動と違い、この3種目は身体の筋肉をバランス良く使う動きが多いため、筋肉のつき方が偏ったり、さらに局部的に故障することもない。

エアロビックエクササイズが生む効果

また、どれも有酸素運動（エア

ロビックエクササイズ）が中心なので、身体の新陳代謝を高め、無駄な体脂肪を減少させる効果もある。この「無駄な」というのがミソで、トライアスリートはスイムのときに浮力があつたほうが体力の消耗を抑えられるため、ある程度の体脂肪も必要なのだ。また、長い距離のトライアスロンでは、ある程度の脂肪があつたほうがエネルギーになる。適度な脂肪も、美しい体型の秘訣なのかもしれない。

さらに、トレーニングを積んでいくと、心拍数や血圧の低下、生



酸素を取り入れて運動することで脂肪が燃焼し、生活習慣病を予防する

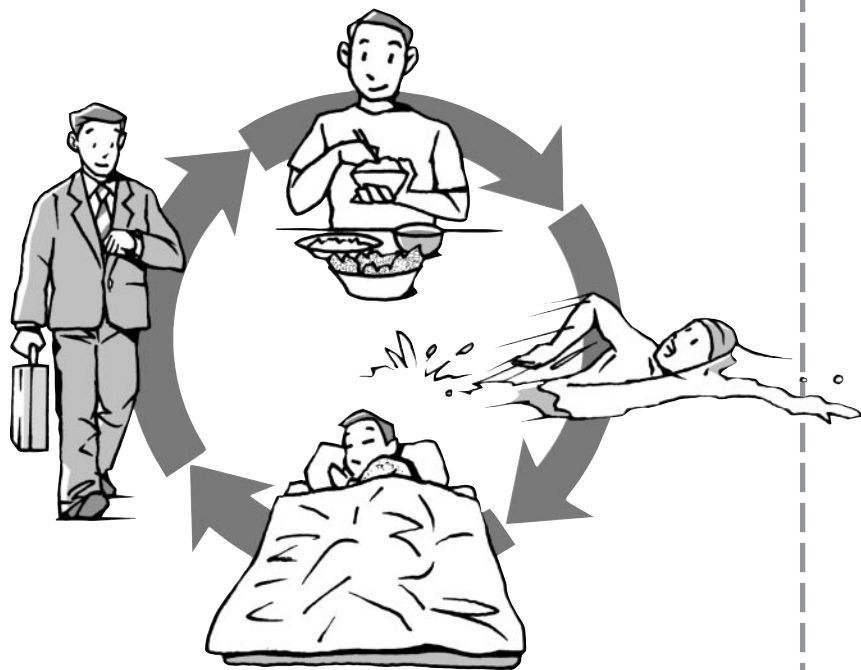
活習慣病などを寄せ付けない身体がつけられるし、思い切り泳いだり、走ったりするので、ストレス解消にもってこいだ。

こうした理由から、トライアスロンは成長期にある小中学生はもちろん、健康維持に気を使うようになる成人にも適しており、持久的競技という点では、高齢になっても続けられる生涯スポーツとして位置づけることができるだろう。

最後に、気になるダイエット効果についてだが、これはもちろん期待できる。冒頭でも触れたように、トライアスロンを構成する3種目は、どれも体脂肪の燃焼に効果のある有酸素運動が中心なのだ。

バランスの取れたトレーニングで、理想の身体を手に入れよう！

寝る、食べる、仕事をする、運動するを
どう組み合わせるかがカギ



ワンポイント

リズムをつくって生活する

自分の生活のリズムをつくるために、必要な要素を書き出してみよう。そして、それをどう組み合わせるか。これが健康になり、トライアスロンが上達する分岐点だ。

生活が規則正しくなった 絶対健康になる

トライアスロンをはじめた人で、誰でも口にするごとの一つに、「生活が規則正しくなった」ということがあるのはすでに書いた。

まずトライアスロンは運動量の多いスポーツだから、その運動自体で身体が健康になるのはもちろんだ。そして、運動して疲れると眠くなるし、運動するということは疲れるので、その疲れを取るのに睡眠時間の確保がとても大事になるのだ。

すると、必然的に早く寝ることになる。早く寝ると、当然のことながら起きるのも早くなる。これが健康になる第一番目だ。

そしてトレーニングをすればお腹がすくから、朝ご飯がおいしくなる。朝食抜きなんて、もう考えられない。仕事をして、ちょっとフルによつて帰れば、またまたご飯がおいしい、夜は遅くなる前に眠くなる、という仕組み。

自分に合ったサイクルで健康に

寝て、起きて、食べて、会社へ行って、仕事して、トレーニングして、家へ帰って、食べて、お風呂へ入って寝る。こうしたサイクルをきちんとこなしていけば、自然と生活

は規則正しくなる。

トライアスロンがうまくできるようになるには、こうした生活がとても大切になるのだ。

だから、生活のなかにトライアスロンが入ってくると、不規則な生活をしてきた人も、健康になるのだ。

これが一番のトライアスロンの効果だが、生活が規則正しくなつて健康になれば、もちろん病気にもかかりにくくなる。

成人病に悩んでいるあなたには、トライアスロンはうってつけのスポーツだといえる。

日記の要素は睡眠、食事、運動、体調などだ



7ポイント

日記に必要な要素

- ・トレーニング内容（スイム・バイク・ラン）
- ・睡眠時間
- ・体重
- ・脈拍
- ・食事内容

日記をつけてみよう 未来のために振り返る

トライアスリート的一天は忙しい。朝起きてから寝るまで、さまざまなことを行う。

特にトレーニングは、昨日は何をやったか、一昨日は何を食べたか、この一週間のトレーニングの量は、この一カ月どんなことをしてきたのかなど、思い出すようにしてもいい人には無理だ。

そこで、日記をつけてみるのも一つの解決策になる。なぜなら、自分の行動を把握しながら、次に何をやるか、トレーニングにとっても、次に出るレースの計画にとっても、大事なことからだ。

身体の状態を客観的に判断するために、日記をつける。自分のコンディションに合わせてトレーニングを計画する。そして、アスリートとしての自分の実力に合ったレースを選んで、それに向かって調整していく。こういった判断は、すべて日記が基本になる。

自分の実力や生活を判断する

日記をつけることは、練習の内容や体重や朝起きたときの脈拍など、身体の情報、睡眠時間や食事の内容など、生活の情報などがおもなもの

となる。

特に練習の内容は、スイム、バイク、ランに分けておくと良いだろう。その週ごとの練習内容や量、月ごとの比較ができるし、このときにはこうだったからこうなった、など、客観的な判断材料になる。

また、その日思ったことなども記しておく、少し時間がたつてから読み返したときに新たな発見があるかもしれない。

さらに、次の練習計画やどの大会に参加するかなどにはとても重要なことなので、日記をつけることをぜひおすすめする。

女性におすすめ!

トライアスロンは、
エアロビクス効果
があるので、スリムに
きれいになる。ぜひ
試してみよう



ワンポイント

ダイエットが目標でもOK

トライアスロンのレースに出ることを目標にしなくたっていい。健康になること、スリムになること、ダイエットすることを目標にして、トライアスロンを活用する、という面からもとても効果的なスポーツだ。

スリムにきれいに健康に
いくつになっても輝ける

何といっても、トライアスロンの3種目は、有酸素運動。つまりエアロビックエクササイズが中心となっているので、身体の新陳代謝を高め、体脂肪を燃焼させていく効果がある運動をしているということだ。

これをフィットネス効果という。脂肪が落ちるとスリムになるし、水泳をすることで上半身も鍛えられ、均整のとれた身体になっていく。もちろん男性だけでなく女性にとっても、健康的に痩せていくことは、誰にとっても夢のようなことだ。しかし、トライアスロンなら無理なくこれが実現できるのだ。

さらに、トレーニングがすすんでいくと、多かった心拍数が低下し、高かった血圧が低下し、その結果、生活習慣病になりにくい身体ができあがるといえる。また、テニス、野球などと同じ、身体全体の筋肉をバランス良く使ったり、左右対称の動きが多いので、局所的に故障することもあるほかのスポーツに比べて少ない。

生涯スポーツとしての
トライアスロン

大人にも十分な効果があるが、

だからといってトライアスロンは、大人だけのスポーツではない。成長期にある小中高生にも、非常に適している競技といえる。もうご存じのように、トライアスロンの3種目はすべて持久的競技なので、身体に与える負担が少ないからだ。

だからこそ、若い人たちだけでなく、高齢者にも無理なくできる。34頁に登場した中尾友一さんがい例だろう。

つまりトライアスロンは、生涯スポーツとして続けることが可能なのだ。



ワールドカップで大活躍。ローラ（右）とグレッグのベネット夫妻。妻はアメリカ人で、夫はオーストラリア人

い。海外に目を向ければ、グレッグ・ウェルチ（オーストラリア）や最近では、グレッグ・ベネット（オーストラリア）とローラ・レバック（アメ

リカ）のカップルが有名だ。ともにトライアスロンで楽しんで、そしてともに人生も楽しむ。これがトライアスロン・ライフだ。



トライアスリート同士の結婚が多いわけ …… すてきなカップルが続々

トライアスリートは、忙しい。仕事にトレーニングに、そして、普段の生活にと、普通の人の何倍もの時間が必要だ。ということ、いきおい結婚からは遠ざかる、というのは嘘。

トライアスロンは、確かに生活のなかに密接に入り込んだスポーツだ。スポーツのある生活は、規則正しくなるだけでなく健康なものとなる。もちろん、トレーニングによって身体はフィットネス効果を得てすっきりしてくるし、女性美しく、男性はかっこよくなるうというもの。トライアスリートといえども、

男と女しかいないわけだから、必然的に恋も芽生えれば、結婚もある。何だ、ちっとも変わらないじゃないか、というかもしれないが、トライアスリート同士はお互いの生活や趣味や好みがぴったりだったり、近いところにあるだけに、普通のカップルより結婚しやすいともいえる。

日本でも海外でも トライアスリート同士の カップルが多い

さらにトライアスロンは、トレーニングやレースなど、忙しく動き回

ったり、外出することも多い。そうしたライフスタイルを理解できるのも、トライアスリート同士ならではののだ。

そうして結婚したトライアスリート同士のカップルは意外に多いものだ。プロトライアスリートでは、日本の名アスリートの宮塚英也やミスタートライアスロン小原工と千絵夫婦などをはじめ、数多

夢の大会参加へ..... どんな大会もあなたを待っている

さあ、もうあなたはトライアスリートだ。

一度でも大会に参加すると、結果が悪くたって良くて、疲れていようがいまいが、次はこの大会に出ようかと夢が膨らむものだ。

あの大会も出たい、この大会も出たいと欲張った思いが気持ちを支配しはじめるのは、トライアスロンデビューしたシーズンが終わってからのことになるだろう。

現在日本全国には、1年間で250を超えるトライアスロンとデュアスロンやアクアスロンの大会が行われている。距離も、スイムにプール

を使った総合距離が20km程度の大会から、200km前後のロングディスタンス大会まである。

また、ジュニアやキッズも参加できる大会も最近では増えてきた。

開催15年を超える大会が続々

トライアスロンのレースは、4〜11月が多いようだが、ランとバイク2種目で競うデュアスロンの大会は10月から翌年の4月ぐらいまで続く。

ほかには、スイムとランのアクアスロンも夏を中心に開催されるの

で、最近では一年中トライアスロンが楽しめるといっても過言ではないのだ。

そのなかで、出てみたい大会、楽しそうな大会、目標にしたい大会など思いはいろいろあるだろう。けれど、1年にえられる大会の数には限られる。また、その人の実力に合わせた大会選びもしなければならない。

ここに掲載した表は日本ではじめて開催されてから15周年以上を迎えた大会だ。いずれも人気が高く、一度は出てみたい大会とされている。

☆開催15回以上の大会

(2006年4月現在)

都道府県	大会名	第1回大会開催年	開催回数
北海道	日本海オロロンライントライアスロン国際大会	1987年(昭和62年)	19回
	ハスカップトライアスロン全道大会 in 苫小牧	1987年(昭和62年)	19回
	ビホロ100kmデュアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
青森	鱒ヶ沢トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
岩手	釜石はまゆりトライアスロン全国大会	1990年(平成2年)	16回
宮城	宮城トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
	宮城デュアスロン大会	1990年(平成2年)	16回
秋田	秋田トライアスロン芭蕉レース象潟大会	1988年(昭和63年)	18回
山形	日本海トライアスロンおしんレース	1986年(昭和61年)	20回
	長井トライアスロン大会	1985年(昭和60年)	21回
	温海町サンセットビーチトライアスロン	1986年(昭和61年)	20回
福島	阿武隈川トライアスロン IN フルーツ王国福島	1987年(昭和62年)	19回
茨城	潮来トライアスロン全国大会	1987年(昭和62年)	19回
	波崎トライアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
群馬	前橋ミニトライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
神奈川	スリーエフカップ日米親善トライアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
	NISSAN CUP神奈川トライアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
東京	国営昭和記念公園トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	18回
新潟	佐渡国際トライアスロン大会	1989年(平成元年)9月17日	17回
	村上笹川流れ国際トライアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
富山	いきいきトライアスロン IN 富山 富山新港・海王丸トライアスロン	1987年(昭和62年)	2000年まで計14回
石川	KOMATSU全日本鉄人レース	1982年(昭和57年)	24回
	トライアスロン珠洲大会	1990年(平成2年)	16回
福井	九頭竜デュアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
長野	野尻湖カップトライアスロン・ジャパンオープン	1990年(平成2年)	16回
岐阜	長良川国際トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
	わんぱくトライアスロン国際大会	1990年(平成2年)	16回
愛知	蒲郡オレンジトライアスロン	1989年(平成元年)	17回
	トライアスロン伊良湖大会	1987年(昭和62年)	19回
大阪	コスミック・レディース&ビギナーズトライアスロン	1989年(平成元年)	17回
	グリーンピア三木トライアスロンフェスティバル	1987年(昭和62年)	19回
兵庫	兵庫県トライアスロン選手権大会	1988年(昭和63年)	18回
奈良	奈良県トライアスロン選手権大会	1989年(平成元年)	17回
鳥取	全日本トライアスロン大会皆生大会	1981年(昭和56年)	25回
島根	SWIMRUN in 多岐	1985年(昭和60年)	21回
広島	トライアスロンさきしま大会	1990年(平成2年)	16回
愛媛	トライアスロン中島大会	1986年(昭和61年)	20回
福岡	久留米トライアスロン(現筑後川トライアスロン大会)	1982年(昭和57年)	24回
	ジャパントライアスロンEKIDEN イン 福岡	1990年(平成2年)	16回
佐賀	佐賀県トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
長崎	トライアスロン イン 五島列島	1989年(平成元年)	17回
熊本	天草国際トライアスロン大会	1985年(昭和60年)	21回
大分	国東半島きつぎトライアスロン大会	1987年(昭和62年)	19回
	指宿トライアスロン大会	1986年(昭和61年)	20回
鹿児島	トライアスロン IN 徳之島	1988年(昭和63年)	18回
	全日本トライアスロン宮古島大会	1985年(昭和60年)	21回
沖縄	石垣島トライアスロン大会	1988年(昭和63年)	19回

生活と融合したトライアスロン

仕事や勉強をしながらスポーツが生活のそばにある。
これが未来的な「トライアスロンライフ」だ



21世紀のアスリートライフ

さて、トライアスロンの魅力が分かっただろうか。スポーツをやったことのない人でも、やる気にさえなれば、トライアスロンができることが分かったはずだ。

この本をここまで読んできた人で、もうトライアスロンをはじめた人は、もう一度この本をおさらいしてみよう。あるいは、疑問が起これば、またこの本を開いてみよう。そして、これからはじめようと思っている人は、何か分からないことが出てきたらこの本を開いてほしい。この本は入門書であるけれども、誰もが抱く疑問や問いかけに答えている。

トライアスロンは、20世紀の終わりにはじまったスポーツで、まだ30年ぐらいいろ経っていない。それだけに、大きな可能性を秘めているといえる。そして、若いスポーツだけに、現代人にマッチしているといえる。

未来的スポーツ。 それがトライアスロンだ

仕事をしながら、学校に通いながら、生活の中にスポーツを取り入れ、健康を維持しながらスポーツとともに人生を歩む、というトライアスロンのあり方が、21世紀のライフスタイルにぴたりと合っていると感じないだろうか。

また、自分のペースでトレーニングし、自分に合ったスピードでレースを完走し、年間のレース出場計画を立てながら、日本全国、そして世界各国を旅行する。こうしたことが現実にできるのが、トライアスロンなのだ。これはまさしく、現代のスポーツとはいえないか。

読者の皆さんには、この新しいスポーツを仲間とともに楽しみ、そして、健康な身体をつくり、生活を豊かにして、そして楽しい未来を築いてほしい。

トライアスロン基本用語

■トライアスロン(Triathlon)

ラテン語の3を表す「トライ」と、競技を意味する「アスロン」の合成語。スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（ランニング）の3種目を一人の競技者が連続して行うことが基本。1974年にアメリカのカリフォルニア州サンディエゴではじめて競技として行われた。種目をスキーやマウンテンバイクに置き換え、3種目で構成される競技（ウインタートライアスロンなど）もある。

■トライアスリート(Triathlete)

トライアスロンに参加する、あるいは参加を目指す選手のこと。

■デュアスロン(Duathlon)

トライアスロンの第1種目スイムをランに置き換え、ラン・バイク・ランの2種目で行う競技。「デュ」はラテン語の2を表す。広義ではトライアスロンに含まれる。

■デュアスリート(Duathlete)

デュアスロンに参加する、あるいは参加を目指す選手のこと。

■アクアスロン(Aquathlon)

スイムとランで行われる競技。世界選手権も開催される。

■オリンピックディスタンス(Olympic Distance)

スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmのトライアスロンの名称。2000年のシドニー・オリンピックもこの距離で争われた。現在、世界のトライアスロンの80%強はこの距離で行われている。通称、オリンピックディスタンスと表現される。

■エリート(Elite)

トップ選手の呼称。一般選手と区別して競技をスタートすることも多い。

■エイジグループ(Age Group)

年齢別（5歳ごと）に競技を行い、表彰するためのグループ分けを示す。エリートの表現と同等の評価が与えられる。

■レジストレーション(Registration)

選手登録のこと。バイク、バイクヘルメット、ウェットスーツなどの用具の検査も同時に行われる。

■カーボパーティ(Carbo Party)

正式にはカーボローディングパーティ。トライアスロンのような有酸素運動に多く必要な炭水化物（カーボ）を蓄積するための食事を意味するが、大会前夜のパーティを示すことが多い。

■レースナンバース(Race Number)

大会ごとに、選手に付与される識別数字。ウェアに付けるこの数字を書いたもの（紙および布製）。ゼッケンという呼称は、英語では使わない。

■レースオフィシャル(Race Official)

競技全体を司る審判。競技中に不正行為を監視し、注意、警告、ペナルティを与える。競技終了後にマーシャル会議を行い、不正行為のあった選手に注意、警告、ペナルティを与えることができる。

■スタート(Start)

トライアスロン競技のはじまりを意味する。バイクスタート、ランスタートのように、各種目のはじまりを示す場合もある。

■ボディマーキング (Body Marking)

上腕部と腿にレースナンバーを明記する。油性のマジックで書くが、ITUワールドカップではタトゥー・シールを用いる。

■ウェーブスタート(Wave Start)

スタートの際に、カテゴリー、競技力、年齢などにより選手をグループ化し、時差を設けてスタートさせる方法。スタート直後の混雑への安全対策に有効。

■スイム(Swim)

水泳とも呼ばれる。クロールで泳ぐことが多い。背泳は、レスキューを呼ぶ手の振りに似ているため、使われない。

■バイク(Bike)

自転車とも呼ばれる。トライアスロン専用のバイクが使われることが多い。

■ラン(Run)

ランニングとも呼ばれる。必ず、上半身もユニフォームを身につけなければならない。

■エイドステーション(Aid Station)

競技コース途中に設営され、水分、果物、軽食などが供給される。大会が用意したスタッフから手渡されることが一般化している。

■トランジション(Transition)

スイムからバイク、バイクからランへと競技種目を転換すること。ここでの速さがタイムに影響するため、トライアスロンの「第4種目」といわれることもある。

■トランジションエリア(Transition Area)

トランジションを行う場所。コースの一部であり、選手以外の立入は厳しく制限される。バイクラック、トイレ、更衣テント、エイドステーションなどが設置される。

■ドラフティング(Drafting)

おもにバイク競技で先行する選手の直後を走り、スリップストリームを利用し、また先行する選手を風よけとして、競技を有利に展開する戦術。エイジグループでは禁止されているが、ITUワールドカップなどのエリートレースでは公認される場合が多い。スイム、ランではエイジグループ、エリートとも禁止されない。

■ストップアンドゴー・ルール(SG Rule)

ドラフティング禁止のバイク競技中、ドラフティングなどの不正行為があった場合マーシャルにより宣告されるペナルティ。宣告された選手は直ちに安全な路肩で停止し、降車後バイクを両手で持ち上げ、マーシャルの「ゴー」の合図を得て競技に復帰することができる。

■フィニッシュ(Finish)

競技終了のこと。総合フィニッシュのほか、スイムフィニッシュ、バイクフィニッシュなど、種目ごとでも用いられる。ゴールという呼称は、英語では使わない。



GAKKEN
SPORTS BOOKS

スポーツのある生活で健康に 誰でもできるトライアスロン

2006年9月27日 発行

監 修 社団法人日本トライアスロン連合(JTU)
(電話 03-5469-5401・www.jtu.or.jp/)

企画編集 株式会社マルチスポーツ・インターナショナル(MSI)

装 丁 株式会社アートランド

デザイン 下原 正徳

イラスト 田川 博之

編 集 柿本 哲夫

編 者 「トライアスロンを楽しむ会」

発行人 河上 清

編集人 島村 利美

発行所 学習研究社(学研)

〒145-8502 東京都大田区上池台4-40-5

印刷所 大日本印刷株式会社

この本に関する各種のお問い合わせは、次のところにご連絡ください。

●編集内容については

TEL03-5496-0235 (編集部直通)

●在庫・不良品(乱丁・落丁等)については

TEL03-3726-8188 (出版営業部)

●それ以外のこの本に関するお問い合わせは

学研お客さまセンター 「誰でもできるトライアスロン」係へ
文書は

〒146-8502 東京都大田区上池台1-17-15

電話は

TEL03-3726-8124

©TRIATHLON WO TANOSHIMUKAI 2006. Printed in Japan
本書の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。

複写(コピー)をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日本複写権センター TEL03-3401-2382

回<日本複写権センター委託出版物>