



# 金澤北ロータークラブ



金沢城菱櫓  
写真提供 高島聡会員

## 全日本トライアスロン宮古島大会完走記

(H 20年4月20日 沖縄県宮古島市)

佐賀 務 会員



H 20年4月20日 沖縄からさらに飛行機で50分、サンゴ礁の島、宮古島にて第24回全日本トライアスロン宮古島大会が行われた。最近オリンピックで採用された短縮版と異なり、この大会はロング(スイム3 km、バイク155 km、ラン42 km)と呼ばれる正式なトライアスロンで国内最高峰の大会として人気がある。過去の実績も問われるが、申し込み3回目、三度目の正直でやっと出場許可が出た。昨年末から試合までの練習については、スポーツジムのトレッドミルはあまり好きになれず、土日を中心に、晴れた日は外でラン(月間100~150 km)、雨雪の日は近くの温水プールでスイム(6~10 km/月)の練習をした。バイク=自転車は時々自宅の固定ローラー台で室内練習、暖くなり河北潟干拓地(一周13 km余)で60~70 kmの実走を数回

こなした。河北潟干拓地はほとんど平地だが、常に強風が吹いていて、エアロポジションと呼ばれる、空気抵抗が最小限となる前屈姿勢(写真参照)を要求される。結果的に宮古島の条件に類似した環境で練習できたと思う。

さて、試合前日、JALツアーで小松-沖縄-宮古島へ。市内のホテルに宿泊したが、今度行くなら東急リゾートにする。何せ、当日は起きたら目の前が砂浜のスタート会場なのだから便利だ。

当日のコンディションは曇りのち晴れ。気温は20-25度の予想。沖縄の日差しは強く、すぐ皮膚がヒリヒリしてくる。潮流は速くない。東の風9 mは普段と同じらしい(結構強い)。朝4時前に起床。バスでスタート会場に集合、準備する。朝7時、参加者1398人は、小泉元首相じきじきの号砲により一斉にスイムスタート。遅れ気味に入るも幅50 m内なので芋の子を洗う状態。中間点までに2回水中メガネを蹴られ(平泳ぎはやめてほしい)、立ち泳ぎした。しかし、白砂はすべてサンゴで出来ており、エメラルドグリーンの水もきれいで最高。コース後半にはサンゴ礁もみえ、一瞬試合のことを忘れる。まずは自分の実力相応に泳いで、3 kmを1時間5分31秒でスイムフィニッシュ。順位は1128番。

着替えて8分位を要して、バイクスタート。周りに選手も多く心強い。市街を抜けると風が思いのほか強い。宮古島のコースは一辺が30 kmくらいの三角形でこれを1周半する。62 km地点で妻の応援。まだまだ元気。高低差は、最高90 m余り、だらだら昇るのできつくはない。ハワイもそうなのだろうが、



大海の中なので風は強い。向い風をまともに受ける時はエアロポジションが必須。均等な円を意識して足を回すと、面白いように前を抜いていける。平均時速 28.5 km は出ている。以前は 25 - 26 km / 時だったから、かなり進歩したものだ。しかし、ランが残っているのであまり調子に乗らないよう注意する。2 周目に入る正午頃より晴れてきて、気温も高いはずである。通過順位は 703 番だったから 425 人抜いたことになる。まずは上出来。

ランの出だしはつらい。北陸では暑さ対策はできない。自転車の疲労はいやでも足にきている。水分も取らなければならないが、こうも暑いと胃が受け付けない。エイドステーション（水とか食物をサービスしてくれる所）が 1.5 - 2 km 毎に一か所あり充実しているので、各駅停車で冷水で体を冷やしながらか、また、少量ずつでも水を口にして進む。5 - 10 km も進めば足もランに慣れてくるものなのだが…。途中、妻の応援にも笑顔が作れない。風が時々吹く

と気持ちがいい。夕方になれば涼しくなるだろう、後半が勝負と辛抱する。周りの選手も似たようなものである。夕方 5 時を回るとやっと日も陰り涼しくなってきた。足の筋肉は湿布の効果もあり痛みは感じない。手足を動かし続けた長い時間の後、ゴール会場の歓声が聞こえてくる。あそこがゴールか。トライアスロンのマラソンはマラソン単独のタイム + 1 時間と言われる。だいたいそれに近い、5 時間 4 分 23 秒でランフィニッシュを迎えた。ゴール会場は実に多くの人々の声援を受け、待っていた妻と感激の同伴ゴール。通算 11 時間 50 分 54 秒、総合順位 652 番（ランで 51 人抜いたことになる）、完走者 1 318 人で割っても真中より前半で、自分のゼッケン番号（728 番）を上回る目標を達成できた。60 歳以上約 80 人のうち 19 番目、60 歳の同年（やっぱり団塊の世代は多いのです）の参加者 20 人中 4 番目、石川県の参加者 10 人のうち 4 番目だった。ロータリー会員の中ではたぶん 1 番？、何よりもゴールできた健康と妻に感謝！



## 第1664回例会

5月15日(木) 晴れ 12:30~13:30 松魚亭

### 1. 講話

(株)四十万谷本舗 社長 四十万谷正久氏  
「加賀伝統の漬物と野菜」

### 2. 出欠

出席 39名 欠席 23名  
出席率 62.90% ビジター 1名

### 3. 来訪者(敬称略)

金沢香林坊RC 四十万谷正久

### 4. 幹事報告

・城北地区開発促進同盟会へ寄付金贈呈

### ニコニコボックス

香林坊RC 四十万谷君

本日は、講話にお呼び頂き誠にありがとうございます。

小間井君、中田(龍)君、木村君

本日の講師に、四十万谷正久氏をお招きして。

杉原君 1カ年皆出席の日に欠席しました。メーカーキャップします。

越田君 今月は、誕生月です。

松本君 5月10日(土)当クラブのゴルフコンペで久しぶりに優勝させていただきました。夕食は、薄い肉ではなく、厚い肉を家族7名美味しく頂きました。

合計 11,000円 (累計 1,042,000円)

中田(秀)君

先日の親睦旅行、お世話になりました。ありがとうございました。

水巻君 1カ年皆出席顕彰を頂いて。

木村君 誕生祝のお花ありがとうございました。

合計 7,000円 (累計 1,049,000円)

## 5月クラブ日誌

8日(木) 5月定例理事会	松魚亭にて
11日(日) 地区協議会	富山にて
17日(土) 親睦家族旅行	大津にて

## 6月の例会変更・休会のご案内

.....金沢東RC.....  
6月9日(月) 18:30~金沢スカイホテル  
.....金沢西RC.....  
6月20日(金) 7:30~和田屋「早朝例会」  
6月27日(金) 18:30~都ホテル  
.....金沢南RC.....  
6月24日(火) 18:30~ホテル日航金沢  
.....金沢北RC.....  
6月26日(木) 18:30~松魚亭  
.....香林坊RC.....  
6月23日(月) 18:30~金沢エクセルホテル東急

## 第1665回例会

5月22日(木) 晴れ 12:30~13:30 松魚亭

### 1. 講話

星稜大学 教授 大森重宜 氏 「スポーツと臨界期」

### 2. 出欠

出席 28名 欠席 34名  
出席率 45.16% ビジター 1名

### 3. 来訪者(敬称略)

金沢RC 野上兵一

### ニコニコボックス

小間井君、中田(龍)君、木村君

本日の講師に、大森重宜様をお迎えして。宜しくお願ひします。また、先日の親睦家族旅行には多数ご参加頂きありがとうございました。お世話頂いた委員の方々には感謝申し上げます。

## 講 話 予 定

6月5日(木)

金沢大学総合メディア基盤センター  
教授 大野浩之氏

6月12日(木)

「和と洋の笛の響き」~篠笛とフルートのおはなし~  
東舎流名取 東舎良寛氏



会 長：小間井宏尚  
会長エレクト：磯野 洋明  
副 会 長：安宅 雅夫  
幹 事：中田 龍一  
副 幹 事：中村 實博

S A A：本多 弘夫  
会 計：松田 忠秋  
広報委員長：的場 晴次  
会 員 数：63名  
クラブ設立：昭和48年10月3日

例 会 日：木曜日 12:30~13:30  
例 会 場：松魚亭 金沢市東山1-38-30  
TEL<076>252-2271 FAX252-2273  
事 務 局：金沢市尾山町9-13・金沢商工会議所内  
TEL<076>222-2525 FAX224-2882  
E-mail:k-kitarc@aqu.hokuriku.ne.jp