

トライアスロン競技の魅力を探る

トライアスロン競技って

トライアスロンは、スイム（水泳）・バイク（自転車）・ラン（ランニング）の3種目を連続して行うことから、ラテン語で数字「3」を意味する「トライ」と競技の「アスロン」を合成してトライアスロンと呼ばれています。トライアスロンはエアロビクス効果の高い3種目のフィットネス性が魅力で、世界5大陸



トライアスロンのスタート場面
© Satoshi TAKASAKI/JTU

100か国を越える国・地域の人々に親しまれているスポーツです。日本では競技人口は30万人を超えると言われています。

トライアスロンがオリンピックの正式種目となったのは、2000年シドニーオリンピックからで、日本では、2009年第64回国民体育大会「トキメキ新潟国体」より公開競技として行われ、2016年「岩手国体」より、国体の正式競技となります。

陸上競技や水泳競技のように、トライアスロンにも様々な距離のレースが行われていますが、オリンピックでは、スイム（水泳）1.5km、バイク（自転車）40km、ラン（ランニング）10kmの合計51.5kmが公認距離として行われます。また、他の近代五種競技などの複合種目とは異なり、トライアスロンでは連続して種目をこなさなければならぬため、ス

イムからバイク、バイクからランへの切り替えの時、すばやく次の競技に移行することも勝敗の鍵になります。

自然を相手にするスポーツ

トライアスロンの魅力を細田選手が語ってくださいました。「トライアスロンは、3つの異なる種目があるのも魅力。1回やると抜け出せない、珍しいスポーツです。また、自然を相手にするスポーツなので、全く同じレースはありません。自然と一体となって行うスポーツ。それがトライアスロンの魅力。自分も自然の一部と感ずることが出来ます。自分の生まれ育った三好市にはそれがあって、ぜひ1回体験していただければいい、トライアスロンは体験するほうが楽しい。」

競技の魅力を探る

「ぜひ一度トライアスロンを体験していただきたい」と語ってくれた細田選手。

トライアスロンは、今の私たちにとっては常日頃慣れ親しんでいる競技とはいえませんが、3つの種目を考えてみると、意外と私たちにとって身近に感じられるスポーツばかりであり、魅力的なスポーツとして広く市民の皆様に親しまれているのではないのでしょうか。

そこでスイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（ランニング）の三好市の競技関係者に、細田選手へのエールとともに、それぞれのスポーツの魅力を探ってみました。それぞれのスポーツの魅力を通じて、トライアスロンの魅力をより身近に感じていただければと思います。



© Satoshi TAKASAKI/JTU

SWIM (水泳)

三好市では、池田中学校を舞台に夏の風物詩として四国学童水泳大会の開催を続けてきたという歴史があり、池田町は水泳の町と呼ばれたこともあります。

今回は、昨年から新たに始まったみよし水泳フェスティバルを主催している三好市水泳協会会長の山下博正さんに水泳の魅力や関係者の思いを語っていただきました。



© Satoshi TAKASAKI/JTU

BIKE (自転車)

三好市の雄大な自然が物語るとおり、その自然を活かした自転車イベント「自転車王国とくしまツール・ド・にし阿波」が今年3回目を迎え盛大に開催されました。

このイベントを企画し、三好市の良さを県内外に情報発信しようと日々邁進されている、NPO法人ツール・ド・にし阿波プロジェクト理事長の田塾泰弘さんに、このイベントへの思いや自転車の魅力について語っていただきました。



© Satoshi TAKASAKI/JTU

RUN (ランニング)

徳島マラソンなどを通じて、市民にとっても身近に感じられるようになったランニング。また、走ることを身近に感じられる新春の恒例イベント徳島駅伝。タスキをつなぎ阿波路を駆け抜けるこの駅伝大会には、細田選手も郷土の誇りを胸に参戦いただいています。

そこで、第58回徳島駅伝三好市チーム監督を務めた平尾昌彦さんに、走ることを魅力や徳島駅伝への思いを語っていただきました。



三好市で最後の大会となった第40回四国学童水泳競技大会（平成22年8月21日、22日開催）

山下 博正 さんに聞く スイムの魅力

（三好市水泳協会会長）

「夏の風物詩であった四国学童水泳選手権 その歴史を繋いでいきたい」

細田選手への応援メッセージ



見事アジア大会で優勝し、オリンピック代表に選ばれた細田選手のたゆまない努力と自己管理の素晴らしさに感服しています。

いよいよ8月7日が近づいてきましたが、体調管理に十分お気を付けていただき、万全の体制で本番当日を迎えられることを願っています。

トライアスロンは非常に過酷なスポーツで、自分との戦いだと思います。ライバルは自分自身です。自分との戦いに勝ち、ベストを尽くしてください。三好市からみんなで応援しています。

三好市水泳協会会長や徳島県水泳連盟の常務理事を務める山下さん。水泳教室やみよし水泳フェスティバルを開催し、地域の水泳振興に取り組んでいる。

8月の第1日曜日は みよし水泳フェスティバル

阿波踊りが終われば、夏休みの終わりを告げる池田町の一大イベントが学童水泳大会でした。恒例イベントとして、駐車場の誘導から会場でのバザーなど、婦人会、交通安全協会、体育指導員、PTA、学校の先生など地域総出で大会のサポートを引き受けてくれました。地域の支えがあり開催できた四国学童水泳選手権大会。

この大会の歴史を受け継ぎながら、「水に親しむこと、水泳の技術力向上、健康増進」をコンセプトにみよし水泳フェスティバルをこれからも開催していきたいと思っています。

今年は8月5日に、50mなどの自由形や平泳ぎ・背泳ぎなどのタイムレースや潜水競走、水球など楽しんでいただけの内容で皆様をお待ちしています。小学生以上なら三好市以外でも誰でも参加できますので、家族やお知り合いの方ともにぜひ参加していただきたいです。

一人でも多くの子どもたちに 水に親しんでもらいたい

毎年プール開きが始まった6月中旬から夏休み前までの毎土曜と日曜日に、池田小学校や白地小学校のプールを会場として池田地区の1年生から6年生の児童を対象に水泳教室を開催しています。泳げない子を泳げるように、泳げる子はより速く長く泳げるようにと、三好市水泳協会の指導員を中心に指導を行っています。小学校1年生から2年生は水に慣れることをテーマに顔を洗う、目を濡らす、一瞬でも潜る、股ぐりができるように競争心を煽りながら教えています。これができるようになれば、ビート板を使ったりプールサイドを使ったりしながらバタ足の練習やけのびで水に浮く練習を行います。そして水の中で息を吐く練習やクロールから息継ぎの練習など楽しく取り組んでもらえるよう教室を開いています。

この水泳教室を通じて、子どもたちが約1か月の間に少しでも

も水に親しみ泳げるようになってほしいと思っています。

水泳は最も体に優しく 健康的なスポーツ

水泳は、揃える道具も少なく誰でも手軽に楽しめ、幅広い年代の方に親しまれているスポーツです。また、ジョギングなどで起きやすい膝などへの負担がかからないというのもメリットです。全身の筋肉を使いながらも最も体に優しく健康的なスポーツで、代表的な有酸素運動の一つです。このような素晴らしい水泳の魅力伝える後継者の育成も重要な課題だと思っています。今後も、水泳教室やみよし水泳フェスティバルを通じて後継者の育成に取り組んで地域の水泳振興に取り組んでいきたいと思っています。





第3回自転車王国とくしまツール・ド・にし阿波で池田湖水際公園をスタートする参加者（平成24年6月3日開催）

田埜 泰弘 さんに聞く バイクの魅力
(NPO 法人ツール・ド・にし阿波プロジェクト理事長)

「自然溢れるこの地域を スポーツサイクリングのメッカにしたい」

細田選手への応援メッセージ



このたびの細田雄一選手のロンドン五輪出場は、地元・三好市に住む者としての誇りであることは言うまでもなく、この地でスポーツサイクリングに親しむ我々にとっては数年来の念願でもありました。今日の細田選手を育んだルーツがここにあるということは、同じくこの町に生まれ育った私個人としても大いに勇気づけられるとともに、悔しさをバネに目標に向かって日々研鑽されている姿には人間としての美しさを感じました。ぜひとも8月7日の本番では、これまでの鍛錬の成果がベストの状態で開催されることを期待しております。

NPO 法人ツール・ド・にし阿波プロジェクトの理事長を務める田埜泰弘さん。池田町に帰ってきて10年目。自転車イベントを通じて三好市の魅力を発信している。

人(仲間)自然(コース)思い(情熱)が結実したイベント

経緯

9年前に大阪から地元の池田に帰ってきましたが、もともと自転車が好きだったこともあり、県内で行われている徳島吉野川センチュリーラン大会などの自転車イベントに参加していました。コースは徳島市内から池田白地郵便局で折り返し、また徳島に帰るというルート。池田から参加した自分が、地元の池田町で折り返し徳島にゴールした後、またこちらに帰ってくることに素朴な疑問を私やサイクリングの仲間達で感じていました。

こちらに帰ってきて常に思っていたこと、それは四国の中心のこの地でサイクリングイベントができないものか?、できるんじゃないか、池田を中心に100キロ以上でいいコースがつかれないだろうか?そんなことを考えながら

この地域の魅力とともに感謝の気持ち、ありがとうを伝えたい

NPO 法人設立

まず、第1回目を終えて、2回目からは自分たちでこのイベントを継続してやっていきたいという気持ちを仲間たちと確認しました。

そして、この地域をスポーツサイクリングのメッカにしていきたい、いろんな人にこの自然溢れる三好市に来てもらいたい、このイベントを通じて地域の経済振興にも寄与したい、そんな思いが一つとなり、NPO法人ツール・ド・にし阿波プロジェクトを立ち上げて、「自転車王国とくしまツール・ド・にし阿波」を開催することとなりました。

手応え

3回目の開催ということで、1回目の約200名の参加者から500名そして今回の693名という規模のイベント

ら週末は西部地域を自転車で巡る日々でした。すると本当にこの地域ならではの自然を活かしたコースが身近に沢山あることに気付かされました。私たちの住む町で必ずサイクリングイベントができる、それだけの魅力あるコースがここにはある、それが私たちサイクリング仲間の共通認識でした。

そんな時、今からちょうど、3年前、2市2町でにし阿波アウトドアフェスティバルというイベントが開催されることになり、県や市から「パラグライダーとともに協賛イベントとして自転車のイベントを開催したいので、地元のサイクリングクラブとしてアドバイザー的な立場で企画や運営に携わってもらえないだろうか」という話を頂きました。それがこのイベントとの出会いで、まさに、人(仲間)自然(コース)思い(情熱)が結実した瞬間でした。

トに発展することができました。改めて再認識したことで、四国のへそにあるこの山深い三好市は、不便でアクセスしにくい所ではなく、四国各県から人が集まれる地の利を活かせる地域であるということなのです。

また参加される方に、本来であればただで走れるこの場所に、五千円という参加料を払って来ていただいている意義を深く受け止めて、より良いおもてなし、お接待をしていきたいと感じました。私たちができていること、それは参加してくれている方々に感謝の気持ちを伝える、ありがとうを伝えるということ。その一つとして、気持ちよく走ってもらうためにコースの掃除をしたり、エイドステーションでのうどんやソーマンなどのお接待に気持ちを込めて参加者をお迎えしました。また、たくさんの方の地元の皆様方が沿道から声援を送っていただいたことは何事にも変えられないありがたいことで、地域の

ツール・ド・にし阿波 参加者の声



岡山県岡山市
内田 雄三 さん (初参加)
Cコース インターネットで開催を知りました。Cコースを走りましたが、すごきつかったです。ゴールしたときは達成感がありました。



つるぎ町
沖津 修 さん (3回目)
Bコース 今年で3回目ですが、走ってみると毎回新鮮な感じがします。ボランティアの皆さんの優しさも伝わってきました。



愛媛県今治市
加藤 ハルミ さん (2回目)
Cコース サイクリングチームで参加しました。今回で2回目の参加。きついコースですがこの厳しいところが好きです。スタッフの方も親切で来年も参加します。

温かさを参加者の方々に感じ取ってもらえたのではと思います。沿道の声援から、地域の力を感じました。スタッフも一人ひとりが自分のイベントとして関わってくれていて、それらの声を吸い上げてこれからもよりよいイベントに毎年発展していきたいと思っています。

三好市の魅力が詰まったコース

ツール・ド・にし阿波プロジェクトが提供する3つのコースは、ほかの地域にはない自然溢れる山あり谷ありのコースです。

Aコースは、吉野川の景観が楽しめる初心者やファミリー向けのショートコース。Bコースは、アップダウンがあり、自転車の醍醐味が味わえるチャレンジコース。そして、Cコースは最後の山頂を登ると頂上では四国山脈から瀬戸内海も見渡すことができる三好市の魅力が詰まったコース

で、ペース配分を考えながらスキルも求められるハードなコースです。これらのコースは、それぞれのペースや体力に応じてステップアップできるコースとなっています。

安全に走行してもらいたい、私たちの思いは、ボランティアスタッフに支えられています

NPO法人は役員6名、会員は30名で運営しています。コースの清掃などをイベント開催の1か月ぐらい前から本番のイベントで安全に走行して頂けるように、香川県境や黒沢周辺の林道沿いなどで草刈りや堆積した土砂や落ち葉などをほうきやスコップで取り除き可能な限り道幅を確保できるように清掃作業をスタッフとともに取組んでいます。イベント当日には90人余りの交通安全協会の方をはじめ総勢約300名の方が、本部や参加者を待ち受けるエイドステーション、それぞれのチェッ

クポイントなどでボランティアスタッフとして関わっていただいています。

また、特に今回は安全対策として有償の警備員を50人ほど危険性の高い場所に配置するとともに、山岳地域には1キロごとにコーンを置いて、万一事故があった時はポイントを打ちこんだ地図を利用し、警察と消防との情報の共有ができるよう緊急事態に備えました。幸い大きな事故もなく参加者の方々は完走されたので運営側としましても安心いたしました。

より遠くに、自分の力でける達成感、それが魅力

走ることとよく比較されたりしますが、膝に負担がかからずより体に優しいところ、そして何より、より遠くに、より厳しいところに自分の力だけで行くことができること。特に厳しいコースを登った時に得られる達成感は格別です。

エンジンがついてない分、自分の力を頼りに全身で風を感じながらより遠くにより高い所に行ける。山登りと自転車ではメンタリティーの共通点があり、その達成感は言葉では表しきれません。

地域の地形やロケーションを活かしたイベントを開催したい

にし阿波地域には知られていない素晴らしいコース・場所がまだまだたくさんあります。それを取り入れたコース設定も視野に入れていきたいと考えています。また、このイベントだけでなく、この地域の地形やロケーションを活かしたイベントもこれから開催したいと思っています。そして、四国のへそ三好市がサイクリングスポーツのメッカになり、ここに来れば自転車の素晴らしいコースに出逢える、そんな全国に認知されるような地域、イベントになれるように励んでいきたいと思っています。



平尾 昌彦 さんに聞く ランの魅力

(第58回徳島駅伝三好市駅伝チーム監督)

「自分の目標に向かって一人一人が挑戦 全員が勝者になれる それが魅力」

細田選手への応援メッセージ



夢や目標を持ち続け、故障などの苦難を乗り越えてオリンピック出場を果たした細田選手は、中高校生にとって希望の星です。金メダルを目指して果敢に攻める姿が今から目に浮かびます。中高校生が、「オリンピック選手」細田雄一選手と徳島駅伝でたすきリレーするのを楽しみにしています。彼らのためにも、ロンドンで好成績を修め、故郷での凱旋ランを果たしてほしいです。

三好市駅伝チームの監督や三好陸上協会の事務局長を務める。また、三好市ドリーミー陸上クラブで小中学生や高校生を指導するなど、育成年代の指導に取組んでいる。

自分との戦いの結果得られる達成感や充実感はすべて平等

球技スポーツの場合は「一方が勝って、一方が負ける」というように、どうしても勝敗がついてまわりますが、ランニングやマラソンは一人ひとりの目標に向かって挑戦できるところが魅力です。目標は「完走」であったり、「目標タイムを切る」であったり、「優勝」であったりと人それぞれですが、自分との戦いの結果得られる達成感や充実感はすべて平等で、なにもにも代えがたい経験や思いがあります。

徳島マラソンのように8000人以上の参加者がいれば、8000通りの目標があり、そういう意味では全員が勝者になりうる場所がおもしろい。徳島マラソンでも、順位や記録に関係なく、多くの方が笑顔で手を挙げてゴールしている姿を見ることが出来ます。それはやはり、一人ひとりが自分の目標に向かって挑戦した結果なのだと感じます。

駅伝は究極の団体種目

昨年からは三好市のスポーツ少年

からもチームワークを大切に一つ一つ階段を上がっていきたいと思います。

走ることの楽しさを伝えていきたい

ここ数年、市民マラソンブームなどもあり、市内の沿道や吉野川運動公園を走る市民ランナーの姿をよく目にします。池田町でもかつてはファミリーマラソンが開催され多くの家族連れやジョギング愛好家の方々と賑わっていました。今後、より多くの方に走ることの楽しさを共有共感していただくためにも、地域の自然を生かした市民マラソン大会やトレイルラン大会を開くことができると考えています。また、走るのが好きで陸上競技に真剣に取り組んでみたいという子どもたちの受け皿、三好市ドリーミー陸上クラブの活動を通じて、これからのたくさんの子どもたちと出会い、走ることの楽しさを一緒に共有できればと考えています。

しています。40数区間、2000km以上の距離をたすきリレーする3日間には様々なドラマがあり、その主役として舞台に立つことができるのは大きな魅力の一つです。また、故郷の代表として市民の方々の期待を背負って走ることができ、大変誇りに感じています。

初参加した当時の三好郡チームは、現在とよく似た状況で選手不足に苦しんでいて、最下位に近い順位でした。中学生ながら「このままでは終わりがたくない」という気持ちで高校・大学と陸上競技を続け、ついに、第45回大会には準優勝に輝くことができました。その時、苦境にあっても、逃げたり、あきらめたりせず、目標をもって継続することのできかきつと成果をあげることができるとを実感しました。

戦う集団へ

春の来ない冬はない 細田選手の言葉は大きな刺激

徳島駅伝では、細田選手も忙しい中参戦してくれています。地元区間を区間新記録で

快走するなど彼の走力は申し上げるまでもありませんが、それ以上に精神面で中高校生に及ぼす効果が大きいと感じています。徳島駅伝中のミーティングでは、多忙な時間を割いて、中高校生に向けて自身の体験談などを語っていただいており、怪我で北京五輪代表の座を逃したのちも「春の来ない冬はない」と信じてトレーニングを続けたことや、「1分1秒といった今の一瞬一瞬を大切にしてほしい」といった自身の経験に基づく言葉は中高校生だけでなく、我々にも大きな刺激となりました。

また、今回ラフティングの女子世界王者のリバーフェイスの選手も参加してくれ、女子チームの強化に非常に大きな効果をもたらしてくれました。彼女たちは、ラフティングという分野で世界を舞台に戦う一線級のアスリートであり、駅伝に対する真剣な姿をみた女子中学生が、「戦う集団」を肌で感じ、実践できるようになりました。精神的な面でも大きな支えとなっていて頼もしい存在です。このような支えを大切にしながら、これ

年団主催の駅伝大会も開催されるようになり、小学校や中学校単位でも走ることの楽しさや駅伝の持つ魅力に注目が集まっています。

駅伝の場合、自分が100%の力を出し切らないと、チーム全体の成績に影響してしまいます。駅伝は冬場に行われることが多いスポーツですが、タスキを受け取ると汗びっしょりなんです。寒い中走っているのに、汗びっしょりのタスキを受けてまた走る、どれだけ前のランナーが、またその前のランナーが力を出し切ってきたのかを感じて、スタートできる。一人ひとりが全力を出し切り、仲間を繋いでいく、渡していく。その積み重ねを感じながら、走ることができる、それが駅伝の魅力です。だから、駅伝は「究極の団体種目」そういうふう感じています。その駅伝の県内最高の晴れ舞台、それが徳島駅伝です。

58年の歴史と伝統を胸に 徳島駅伝に臨む

徳島駅伝には中学2年生の第36回大会の時に選手として初めて参加して以来、現在21回出場

