

# 島根県トライアスロン協会 会報

2025年4月吉日

島根県トライアスロン協会会員の皆様、トライアスロンシーズン開幕で日々練習に取り組んでおられることと思います。

さて、今回の会報誌は、令和7年度島根県トライアスロン協会の主な事業計画を冒頭に掲載してありますので是非ご確認ください。また会員の金沢さんのトライアスロン歴2年目で国内ロングディスタンス5大会完走レポートも是非ご覧下さい。私も拝読して刺激を受け、思わず重い腰を上げて練習を開始しました（笑）。

当会報誌は、季刊発行（1月、4月、7月、10月）を目指しておりますので、会員皆様からの投稿を是非お願い致します。過去の会報誌では、レースレポート、新会員紹介やコラムなどありましたが、なんでもOKですので、発行前月の20日までに（7月発行であれば6月20日までに）、私のメール（[machokato@smn.enjoy.ne.jp](mailto:machokato@smn.enjoy.ne.jp)）に原稿送付お願い致します。

会報誌担当 加藤一朗

## 【2025年春号目次】

- |  |       |
|--|-------|
| ① 令和7年度島根県トライアスロン協会の主な事業計画               | 事務局   |
| ② 2024年国内ロングディスタンス5大会を完走！～トライアスロン2年目の挑戦～ | 金沢 一平 |
| ③ 【連載】＜新米審判員メモ①＞                         | 加藤 一朗 |
| ④ 【書籍紹介】TRIATHLON Anatomy                | 加藤 一朗 |

要確認!

## 令和7年度島根県トライアスロン協会の主な事業計画

- ・5月25日(日) さくらおろち湖スプリントトライアスロン大会兼国体予選会  
詳細は島根県トライアスロン協会HPをご覧ください。エントリー締切 4/25 です。
- ・6月29日(日) 島根県トライアスロン協会総会  
詳細は後日会員の皆様にお知らせ致します。
- ・7月27日(日) チャレンジまつえ
- ・8月2日(土) チャレンジさくらえ
- ・8月23日(土) チャレンジ隠岐  
※チャレンジシリーズは、ジュニア対象のトライアスロン体験会です。
- ・8月31日(日) さくらおろち湖トライアスロン
- ・9月7日(日) キッズスイムラン in 多伎
- ・10月 チャレンジ加茂
- ・1月18日(日) 新春6時間耐久スイム
- ・2月22日(日) 第2・3種審判養成講習会
- ・3月中旬 チャレンジ西ノ島
- ・3月下旬 ジュニア・強化合宿
- ・加茂トライアスロン教室 5月～3月(月1回程度)
- ・海辺のトライアスロン教室 6～10月(月1回程度)

## 2024 年国内ロングディスタンス 5 大会を完走！～トライアスロン 2 年目の挑戦～

金沢一平

### はじめに

健康のために始めたランニングがきっかけでマラソン大会にでる、というのはよくある話だと思います。2020 年コロナ禍に勤務医から開業医への転身をきっかけに、自分自身の体づくりをスタート。はじめは天気の良い日にウォーキングとクロスバイクでサイクリングをする程度でした。ちょっとした遊び心で参加した 2023 年の出雲くにびきマラソン（ハーフ）、備北パークマラソン（フル）を完走できたのをきっかけに、“人生に一度は”トライアスロンにも挑戦してみようと思い立ち、どうせなら皆生トライアスロンを完走して周りを驚かせよう！という軽はずみが全ての始まりでした（笑）。

2023 年の夏はまさに灼熱の皆生、熱中症になりながら関門ギリギリの 14 時間 19 分 47 秒で奇跡の完走（涙）。レース中は絶対もうやらないと思いながら、筋肉痛が消えた頃に来年はもっとちゃんと走り切りたいというお決まりの「もうやらない詐欺」を発動し、トレーニングを開始しました。

### 自分に足りないものは？

高校・大学とラグビーをしていたので、負けん気と最後まで頑張る根性は人並みにあるもののトライアスロンはまったくの素人、しかも 2024 年で 50 歳の大台に。足りない物だらけなので、まずは自分の現在地を把握して分析し、知識と経験を身に付けていく必要があると考えました。

医師としてエネルギー代謝、筋骨格の専門知識と、経営学修士 MBA で培った分析・マネジメント力で生活習慣、身近な環境を変えることにしました。特に注力したのはトライアスリートなら誰でもやっているタイムマネジメントです。市民アスリートの皆さんが最も苦勞される点だと思います。詳細は割愛しますが、私もクリニック経営、夜には全国の医師にむけたオンラインセミナー講師、学会活動に加えて、家庭（妻、子供 6 人）のこと、友人関係などありますが、整理整頓・優先順位をつけて無駄を削ぎ落とし、練習時間を確保するためのスケジュールを構築しました。そして自分に足りないものでまず取り組むべきことを決めて、能力を伸ばす。特別なことではないですが、当たり前のことを“実践することが特別なことを達成する近道です。やはり持久系スポーツに魔法はないですね。

### レース計画を立てる

7 月の皆生を完走するために他のロングの大会にも参加して経験を積まないとな。何も知らないで検索してみると国内には 4 つのロング大会があるとのこと。ということでまずは 4 月に宮古島にでることに。6 月は五島長崎か隠岐の島ウルトラマラソンのどちらかに出ようと思っていたら日程が重ならなかったので両方エントリー。人の常識を超えたい

という私の悪い癖が発動し、どうせなら国内ロング大会すべて完走してやろうという野心から佐渡もエントリー、そのあと北海道でアイアンマンが開催されるというニュースを聞き、さらに勢いでエントリー。こうしてまだ何も成し遂げていない 2 年目トライアスリートの無謀な国内ロング 5 大会制覇というレース計画だけが出来上がってしまいました (笑)。

### 完走するためには 12 時間動き続けるスタミナが必要

さあ、無謀なレース計画が出来上がったからには実行しなければ、ということでトレーニングを逆算で始めていく。ロングの大会を安全に怪我無く完走しなければ 5 大会グランドスラムを達成できない。まず身に着けるのは持久力と怪我しないための筋力だと考えて 2023 年の冬から 2024 年の 3 月までは基礎トレーニングとマラソン大会でロング耐性を鍛えることにしました。どうせロングの大会ではスピードなんて出せないんだから、低強度でいいのでとにかく動き続ける。朝は 4 時起床、仕事前、昼休み、時間が確保できた時には仕事終わりに、できるだけ 1 日 2~3 部練、休日にはできるだけ 3 種目をする。ぼっちアスリートが長時間のトレーニングをするにあたってぶち当たるのが補給やサポートの問題。これはレースを練習の一環として参加することで解決することに。

最もやってはいけないことは怪我をすること、最も意識すべきは健康を維持すること。普段から医師として患者さんにお話ししていることをアスリート使用に修正して、自分で実行する。規則正しい生活、栄養、睡眠はもちろんのこと、毎日のリカバリー、トレーニング強度の設定、マインドコントロール、暑熱対策、アスリートの皆さんが日頃から気を付けていることをあらかじめ決めていたタイムマネジメントに乗っ取り実行するのみ。コツコツと毎日を積み重ねる。余談ですが、クリニック院長である私が運動習慣を実践するようになり、患者さんやスタッフまでも運動するモチベーションが上がり、クリニックのそばにメディカルフィットネスジム IKIRU (出雲市塩冶町) をオープンすることに。今では昼休憩や仕事終わりにスタッフがフィットネスジムで運動をし、マラソン大会にも参加するようになりました。やっぱりスポーツの力ってすごいですね。



低酸素トレーニング、栄養士、医療サポートがある

### 果たしてグランドスラムは達成できたのか？

2024 年は他のトライアスリートとのつながりもでき、家族の協力、様々な方々のおかげで当初描いていた目標を超えた結果を得ることができました！

#### 1) 全日本トライアスロン宮古島大会 (swim 3 km、bike 123 km、run 35 km)

初めての宮古島、初めての飛行機輸行でテンパリながら参加しました。宮古島は到着からリゾート感満載で、海も空もきれいで特別な雰囲気の中、浮かれた感じでいつも以上の

力がでたような気がします。スイムは例年よりも潮の流れが強かったようですが、どこまでも底が見えるキレイな海で気持ちよく泳ぐことができました。バイクは、トライアスロンバイクの扱いに慣れてなく、飛行機輸行で取り外したハンドルを組み立てた際にコードを噛んでしまったらしく、アウター縛りで走ることになってしまいました（涙）、目標にしていた平均 30km/h で無事に終わることができました。練習で暑熱対策もしたつもりでしたが、ランは終始暑く、思っていたよりもアップダウンがきつく感じてラスト 5 km でバテバテになってしまいました。なんとか笑顔で奥さんと末っ子と一緒に同伴ゴールすることができました。記録は 8 時間 55 分 36 秒、総合 176 位、年代別 27 位でしたが、2024 年トライアスロン初戦としては上出来な結果でストロングマンになることができました。



完走後にフィニッシャーメダルとともに

## 2) 五島長崎国際トライアスロン大会Aタイプ (swim 中止、bike 154.8 km、run 42.2 km)



1 週間前に隠岐の島ウルトラマラソンで 100km 走ったあとの五島長崎だったので、無理せず完走することを目標にして参加しました。でもやっぱりレース直前になると欲がでるもので（笑）、筋肉痛も回復していたのでとにかく出し切ることになりました。ただあいにくの天候で風が強く、残念なことにバラモンキング史上初めてのスイム中止となってしまいました。バイクスタートになったのですが、またしてもトラブルが発生（涙）。セッティングのときは問題なかったのですが、走り出すと変速が全く効かない。降りて確認するとディレーラーのバッテリーコードが外れている！おそらくバイクラックにかけている時に強風で隣のバイクと絡んで抜けてしまったのではないかと。気を取り直して再スタートするも強風と雨にやられてバイクが左右に揺れる揺れる（涙）、なんとかバイクにしがみつきながらペダルを回していると、今度はパンク！バイクの準備不足、経験不足で感覚的には 1 時間くらいロスしたのではないかと感じました。パンク修理後に焦って五島の強烈なアップダウンを頑張って走り抜けました。そんなこんなでランに入るときにはすでに足が重く、普段のジョグのペースも維持できない感じになってしまいましたが、それでも元ラガーマンの根性で最後まで走り切り、家族と笑顔で同伴ゴールができました。記録は 10 時間 01 分 54 秒、総合 103 位、年代別 23 位とウルトラマラソンの疲れとトラブルもあった割に意外と良い結果でバラモンキングになることができました。



### 3) 全日本トライアスロン皆生大会 (swim 3 km, bike 140 km, run 40 km)

いよいよ本命にしていたレース、昨年の自分越えを目指して準備万端、暑さ対策もしっかりして臨みました。ご存じのように暑さについては拍子抜け、バイクパートでは大雨にうたれるような昨年と全く違う気候で、自然の中でのスポーツの難しさと面白さを感じるレースになりました。今回はバイクパートでメカトラはなかったものの雨の影響で終始安全運転で下りではスピードを抑え、登りは我慢でペダルを回してなんとかランを走り切りました。山陰開催という地の利があり、沿道やスライド区間でお声がけいただいたのも力になり、記録は 10 時間 06 分 03 秒、総合 81 位、年代別 11 位と昨年よりも大幅に記録更新！大満足の結果でした。徐々に力がついてきていることを実感してきたこともあり、残りのレースではもっとやれるんじゃない？という欲が沸々と湧いてきました (笑)。



ゴール直後ゲート前



応援にきてくれた家族とともに

### 4) 佐渡国際トライアスロン大会Aタイプ (swim 4 km, bike 190 km, run 42.2 km)

国内最長のレース、いよいよこれまでのトレーニングの成果が試される時。このとき大型台風 10 号が九州に上陸していて、レースの開催も危ぶまれるなかドキドキしながらフェリーで島に渡りました。西日本では台風の影響で社会活動がストップしている地域もあるなか、佐渡島は快晴で波もまったくない状態でスタートすることができました。トライアスロンの神様ありがとうございます！スイムはクラゲが目に見えてうようよと浮いている海を 4km 泳ぎきりましたが、近くの選手との接触で突き指をしてしまい、ちょっとの間泳げない時間がありました。まさかスイムで突き指なんて、プールではありえないことがトライアスロンでは起こるんですね (笑)。その後、今まで経験したことがない長い長い 190km のバイクパートをどれだけ頑張れるのか？トラブルはないか？など心配しながらスタートしました。トラブルはなかったものの、やはり後半の小木港の登りからバテバテでラスト 10km の向かい風にやられながらなんとかランパートに移ることができました。ランは最初から熱中症気味で全然走れずでしたが、夕方になり少し気温が下がってからラスト

スパートすることができ、最後は笑顔でゴールすることができました。記録は 12 時間 18 分 49 秒、総合 74 位、年代別 15 位と自分なりに課題が残るものの満足できる結果でアストロマンになることができました。さあ、残りは 2 週間後に迫ったラストレース！

## 5) アイアンマン・ジャパンみなみ北海道

(swim 3.8 km, bike 180 km, run 42.2 km)

今大会を完走すれば国内ロング大会コンプリート！ということで意気込んで臨んだアイアンマンレース。アイアンマンというブランドもあり約 1,500 人のトライアスリートが参加されたと聞きました。海外選手やエリート選手もおられる中、緊張感をもってスイムスタート。前日の雨風の影響もあり視界不良、波もあったり折り返しのブイが見えにくかったり途中少し迷子になりましたが、なんとか完泳。バイクもこれまでのレースの中では一番順調に平均 30km/h 以上で走り切ることができました。北海道開催なので午後には比較的走りやすい気温まで下がっていたので、ランは足を止めることなく大歓声のレッドカーペットの上を観客とハイタッチをしながら駆け抜けました。「You are an ironman!」というアナウンスとともにゴールに飛び込む。トータル 226km のコースを走り切ったにも関わらず高揚感と興奮で疲れは吹き飛び、ロング 5 大会を走り終えたなんとも言えない達成感と自己満足感、そして支えてくれた家族への感謝の気持ちが沸きあがってきました。記録は 10 時間 52 分 32 秒、総合 64 位、年代別 7 位、今回は世界選手権へのスロット数が大幅に増えたこともあり、2025 年のニース大会への出場権を獲得することができました。グランドスラム達成と同時に来年への課題をいただいたので、より一層研鑽を積んで 2025 年も頑張らなければならないという嬉しい悲鳴で私の 2024 年ロング大会挑戦は幕を閉じました。



ゴール直後メダルとともに



ニース大会出場権



家族と函館観光

## 2024年シーズンの感想と来シーズンに向けた目標

ちょっとしたノリで始めたトライアスロンですが、2年目にして国内ロング大会制覇という出来過ぎの結果を達成することができました。始めたときは持久系競技の経験はなく、周りにトライアスロンをやっている知人はいませんでした。とにかくやってみて (Do)、そこから学びを得て (Check) 改善点を見つけ (Action)、目標設定を見直し (Plan) さらにやる (Do)。頭でっかちにならずに経験する！私の座右の銘というと大げさですが「人生は学びと挑戦、そして成長の連続！人間は死ぬまで成長期！」を言葉に発し、挑戦したからこそその成果だと思っています。一方、勢いとラッキーで2024年は乗り切れましたが、まだまだスイムもランも遅く、バイクも機材の扱いもうまくできない素人です。しかし、できないことが多い分伸び代があるのではないかとまだまだ自分に期待しています。

2025年も怪我なく健康に終えること、2024年皆生大会の記録の自分越え、アイアンマン世界選手権ニース大会で全力を出し切ることを目標に、引き続き精進したいと思います。

## 最後に

職業柄、高齢者を診療することも多く、人生の最後の時間をともにさせていただくこともあります。人間はいつか動けなくなる生き物です。どんなに医療が進歩しても命には限りがあります。人は万能ではないけれど、万能ではないからこそ一生懸命に生きる価値があると思います。『生きる』ことは思索することではなく行動することです。限りある人生、時間と体を最後まで無駄にしない、人生最後に『やり切ったよ』と言えるように、いつだって挑戦を楽しんでいきましょう！

## 2024年に参加したレース一覧

### 【トライアスロン/マルチスポーツ】

全日本トライアスロン宮古島大会、アジアトライアスロン選手権廿日市、長良川ミドルトライアスロン 102、福山かわまちトライアスロン、五島長崎国際トライアスロン大会 (Aタイプ)、浜田スイム&ラン、全日本トライアスロン皆生大会、スイムラン in 多伎、佐渡国際トライアスロン大会 (Aタイプ)、アイアンマン・ジャパンみなみ北海道、長良川ミドルトライアスロン 102 秋 (合計 11 レース)

### 【マラソン】

勝田全国マラソン、紀州口熊野マラソン、世界遺産姫路城マラソン、高知龍馬マラソン、大阪マラソン、出雲くにびきマラソン (ハーフ)、大社はまゆうマラソン (10km)、まつえレディースハーフマラソン (10km)、とくしまマラソン、えびす・だいこく 100km マラソン (100km)、隠岐の島ウルトラマラソン (100km)、龍馬脱藩マラソン大会、ロケットマラソン大阪大会、水戸黄門漫遊マラソン、下関海響マラソン、おかやまマラソン、神戸マラソン、福知山マラソン、国宝松江城マラソン、奈良マラソン、みえ松阪マラソン (合計 21 レース)

※大会を開催していただいた全ての関係者、ボランティア、一緒に頑張ったアスリートの方々に深謝いたします。

## おまけ

トライアスロンのことだけではないですが、YouTube では運動や健康についての情報をアップしています。ご覧いただければ幸いです。チャンネル登録もしていただければ大変喜びます（願）。インスタでは日頃のトレーニングやレースのことをアップしています。アスリートや健康に興味のあるの方とのつながりが持てれば嬉しいです。

かなざわ内科の院長室  
メディカルYouTube



あなたの健康寿命を守り隊  
メディカルYouTube



いっぺい先生Instagram  
@ippeisensei



宮古島大会



五島長崎大会



皆生大会



佐渡大会



北海道大会



## 筆者プロフィール



1974 年生まれ、大阪府寝屋川市出身

2001 年に島根医科大学を卒業、マギル大学（カナダ）留学を経て 2020 年かなざわ内科糖尿病・骨粗しょう症クリニックを出雲市に開院。グロービス経営大学院で経営学修士 MBA を取得。糖尿病、骨粗鬆症、動脈硬化症などが専門。欧文論文 120 編、1,000 回以上の学会発表・講演会の実績を

持ち、内分泌学会、骨代謝学会、骨粗鬆症学会などから学術奨励賞、研究奨励賞を受賞。クリニックではフィットネス・ボディメイクの指導も行い、自らもメディカルアスリートとしてトレーニングを実践している。

### 代表著書：30代～50代のための太生きのすすめ

働き盛りの年代では本格的な体の衰えを感じるのがまだ先で、目先の仕事や家庭のことに囚われて自分自身をおろそかにしがちです。分かっているけど時間がない？健康には自信がある？健康や時間は年齢とともに失われていくリソースです。本書では生涯現役を目指すために、金銭的にも健康面でも長期戦略を描くためのノウハウや考え方を盛り込んだ『太生き』を目指すポイントを解説しています。（amazon でも購入できます）



## 【連載】

### <新米審判員メモ③>

隠岐の島町 加藤一朗

新米審判員ですが、皆さんに知っておいてもらいたい（私も審判員になって初めて知った）トライアスロンのルール等を以下ご紹介しますので、参考になれば幸いです。

#### <バイク>

##### ・ドラフトゾーン

前方の選手を追い越すときは、ドラフトゾーン（前方選手の前輪先端から後方 12m、25 秒以内）から時間内に抜け出さなければならず、追い越された選手は追い越された瞬間から加速を止め、通過した選手のドラフトゾーンから脱しなければならない。

→追い越されたとみなすのは、追い越しを試みている選手のバイク前輪の最前部が、先行する選手のバイクの前輪の最前部より前方に出たときです。

#### <ラン>

##### ・ランの競技方法

固定物（支柱、木、その他支点となるもの）をつかみカーブを回るのは禁止する。

→折り返しのコーンを触って回る人がいますので要注意！

##### ・ランの伴走・並走の禁止

コース上やコースに沿って選手を伴走することを禁止する。

→応援者も要注意ですね。

#### <ペナルティ>

##### ・タイムペナルティは以下の通り

	ドラフティング違反	その他違反
ロングディスタンス	3分	1分
ミドルディスタンス	2分	30秒
スタンダードディスタンス	1分	15秒
スプリント	30秒	10秒
スーパースプリント	30秒	5秒

→ドラフティング違反は、バイクペナルティボックスでタイムペナルティを受けます

##### ・ランペナルティボックスでのタイムペナルティ

ペナルティを受けた選手のレースナンバーは、ペナルティボックスの掲示板に表示される。複数の場合は、レースナンバー×回数とペナルティの文字コードを表示する。

D：降車違反      E:用具の収納違反      S：スイムでの違反

B：バイクでの違反      R：ランでの違反

L：用具、ゴミ等の不当投棄      M：乗車違反      V：その他違反

→皆さん要注意ですね。

##### ・失格

スタンダード以下の距離では、2回目のドラフティング違反を失格とする。

ミドル、ロングディスタンスでは3回目のドラフティング違反を失格とする。

→ドラフティング違反は厳しいですよ～。

※ネタが尽きたので新米審判員メモは今回で終了です。

## 【書籍紹介】

# TRIATHLON Anatomy

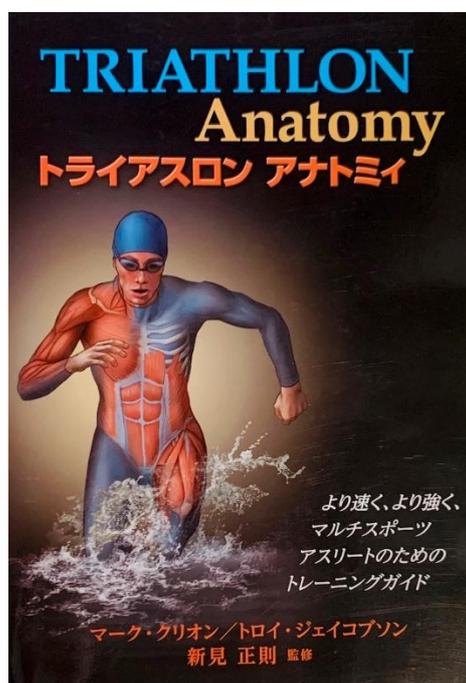
隠岐の島町 加藤一朗

既にご存じの方もおられるかもしれませんが、大変面白い本を見つけましたのでご紹介致します。その名も「TRIATHLON Anatomy」。Anatomy とは解剖の意味ですが、トライアスロンの練習における筋肉の重要性や働きを丁寧に解説している本です。

例えば、Push-UP (いわゆる腕立て伏せ) の項では、鍛える主動筋は大胸筋、上腕三頭筋、三角筋前部であり、補助筋は上腕二頭筋、広背筋、腹直筋であり、手軽なうえ、ほぼ場所を選ばないエクササイズと紹介しています。スイムでは、胸の筋肉、特に大胸筋と自由形泳に必須の上腕三頭筋を鍛えると有利になるばかりでなく、バイクでは、サドルから腰を浮かして坂を上るときの安定感が増しますし、ランでは、ラストスパートをかけるときに、腕をしっかり動かせるようになるというメリットがあると解説しています。

また、Pull-UP (いわゆる懸垂) の項では、鍛える主動筋は広背筋、補助筋は僧帽筋下部、大菱形筋、小菱形筋、大円筋、上腕二頭筋、上腕筋であり、背筋を鍛えることにかけては効果絶大と紹介しています。このエクササイズが自由形泳ストロークの各段階で使われる筋肉をターゲットにしており、バイクでも、エアロバーを握った姿勢やサドルから腰を浮かした姿勢で乗るときに感じる安定感が増すし、ランでも、急な坂を駆け上がるときに腕の振りで推進力を補えるようになるかと解説しています。

他にもマシンを使ったトレーニングやストレッチ等が、わかり易い絵とともに約 70 紹介されており、天気が悪く外でトレーニング出来ない時には是非必携の本だと思います。



定価 2,000 円 + 税