

日本在住トライアスリートに聞く！

日本でのトライアスロン

毎年12月に Busselton で開催されている『IRONMAN Western Australia』への大会出場経験を持つ、日本のトライアスリートの方にお話を伺いました。



日本在住
トライアスリート

くろかわ まさと

黒川 マサト さん

Q 『IRONMAN Western Australia』に出場したきっかけを教えてください。

A オーストラリアでの IRONMAN は、Busselton の他に Port Macquarie と Cairns があるのですが、海が綺麗で、森の中や海岸沿いなど自然を感じながら走れるコースだと聞き、Busselton のレースを選びました。



力走する黒川さん。「一番得意なのはバイク」と話す。

Q 大会の印象はいかがでしたか？

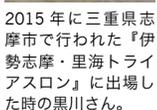
A 聞いていた通り、最高のロケーションでした。おかげで、良好なコンディションで大会に臨めました。街がコンパクトなところも良く、いっぺんで好きになりました。

Q 出場以降、何か変化はありましたか？

A 世界中の選手と競い、改めて自身の無限の可能性を感じました。自分の身体への関心が高まるきっかけにもなりました。現在 IRONMAN を制限時間内（17 時間）で完走した世界最高齢は 83 歳なので、私もあと 20 年ほど続け、記録を塗り替えたいという想いです。

Q トライアスロンを始めたきっかけを教えてください。

A 30 歳の時に地元で初のフィットネスクラブが開業し、そこで泳ぎ始めました。そのうち泳ぎだけでは物足りず、周りの人をびっくりさせようと、当時隆盛になってきたトライアスロンを始めました。



2015 年に三重県志摩市で行われた『伊勢志摩・里海トライアスロン』に出場した時の黒川さん。

Q 日本ではどのように練習時間を作っていますか？

A 私は自営業で比較的時間を設けやすいの

千葉県館山市在住。トライアスロン歴 30 年、65 歳の現役トライアスリート。2013 年の『IRONMAN Western Australia』へ出場。国内外のトライアスロンレースや IRONMAN に出場している他、1990 年には毎年ハワイで行われる世界選手権『IRONMAN World Championship』への出場を果たし、IRONMAN の称号を得ている。

で、仕事前後に練習をしています。毎朝、仕事前にバイクに乗り、仕事後にラン。スイムは週 2、3 回ほど、夜にフィットネスクラブで泳いでいます。夏の時期は、朝か夕方近くの海で泳ぐこともあります。

Q もし都市部に住んでいる場合、どのように練習したらよいですか？

A 都市部で練習を継続的に行うのは、確かに難しいと思います。しかし、何でも工夫次第だと私は思っています。交通量の多い所でのバイクの練習は少々危険な部分があるので、ローラー台を使い、家の中で練習するのが良いと思います。



トライアスロンは年間 4～5 レースほど出場している。

Q これから日本に帰国し、トライアスロンを始めようと考えている方々へメッセージをお願いします。



「トライアスロンの魅力は、やはり完走した時の達成感ですね」と語る黒川さん。

A 身体を動かすことは本当に素晴らしいことで、トライアスロンを通じてそれを感じています。日本はオーストラリアと違い、まだまだ体を動かすことの重要性の認識が甘いように感じます。私はこれが今起こっている様々な問題の要因の一つだと思っています。なので、もし読者の皆さんの中でトライアスロンを始めようと考えている人がいるならば、それはすごく嬉しいことです。実践することが一番です。まずはやってみてください！トライアスロンの魅力に気づいていただければと思います。