

一人でも多くの人にスポーツのきっかけを

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

HEALTH & SPORTS LIFE

[ヘルス & スポーツライフ]

vol.

86

OCTOBER 2011

スペシャルインタビュー

[デュアスロン]

沢田 愛里選手

施設紹介

つどーむパークゴルフ場

すぽーつ人 陸上 混成五種競技

あなたは大丈夫？

運動前、運動中、運動後



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

[特集インタビュー]

デュアスロン

沢田 愛里

ランとバイクの2種目で競う デュアスロン

過酷なマルチスポーツで、世界トップクラスと渡り合う

沢田愛里さんに、お話をうかがいました



Duathlon Airi Sawada

トライアスロンは知っていても、「デュアスロン」と聞いてどんな競技かすぐに分かる人はなかなかいないでしょう。トライアスロンの「tri（トライ）」が3種目の「3」を表すのに対して、デュアスロンの「du（デュ）」は「2」つまり、トライアスロンから「スイム」を除き、「ラン」と「バイク（自転車）」の2種目で競うのがデュアスロンです。

帯広で生まれ、札幌で育った沢田愛里選手（31）は、この競技の第一人者。日本選手権は昨年まで4年連続優勝、世界選手権にも5年連続出場中、昨年は団体戦3位で表彰台にも上がりました。個人成績の12位は、日本人選手の最高位。まさにエース的な存在です。

「高校までは水泳の選手でしたが、なかなかタイムが伸びなかったので、水泳を生かして出来る競技はないかと思いついて、トライアスロンを始めました。」

逆ナンパで!?

置き去りにされて強くなった

大学に部がなかったため、友人に名前を借りて実質1名の同好会を設立。水泳は競技経験があったものの、バイクやランは初体験でした。大会で知り合った自転車チームや自衛隊所属の選手に片っ端から声をかけ、練習への飛び入り参加をお願いしました。いつも男子を逆ナンパしてしました（笑）」と沢田さん。苦勞の末に混ぜてもらった自転車合同練習では、男子のスピードについていけず、周囲に田んぼしか見えない場所に一人で取り残されたこともありまし

た。「携帯で自宅に電話して、『看板に苦小牧と岩見沢って書いてあるんだけど、どっちに行ったら札幌に近いかな』って聞いたら『どっちも遠いと思う』ってあっさり言われて……。朝5時から出て、札幌についたのが9時すぎ。100キロ以上走っていました」

大学2年の時には、世界学生トライアスロン選手権日本代表選考会に参加。翌年には、日本学生トライアスロン選手権で9位に入りました。「ランもバイクも本格的に競技をしたことはありませんでしたが、祖父がケイリンの選手でしたし、自転車は自分に合っていたんでしょ。長距離走も高校で1番でしたから自信はありました。」

周囲の景色は見えなくても
スピードは互角だった

2006（平18）年に日本デュアスロン選手権大会で準優勝。その年の7月にカナダで行われた世界デュアスロン選手権で、日本人女子最高の12

位に飛び込みました。身長155cm。バイクで集団の中に入ると、景色は何も見えませんでした。風よけにはちょうど良かったんですけど（笑）前の外国人選手のお尻だけ見て走りました」というほど小柄な沢田選手が、世界トップと対等に渡り合い、自信をつけました。最初は水泳を生かしたくてランとバイクを始めたのに、水泳のない競技をメインにするのは複雑でしたが、スイム単独だと国内でも30位台。世界のトップには届かない。「世界を目指すのは、デュアスロン」と決めました。国内ではトライアスロンにも出ますけどね」と沢田さん。翌年から昨年まで日本デュアスロン選手権を4連覇し、国内トップの座を不動のものにしました。

世界選手権に向け、
状態は上向き!

今年は「競技生活ではじめて」という左ひざの痛みもあり、十分なトレーニングを消化できませんでした。日本選手権3位で世界選手権の出場権は得たものの、「まだ満足のいく状態ではありません」と言います。それでも、8月に札幌で行われた「ビボロ100kmデュアスロン大会」で優勝するなど、コンディションは上向いています。「美幌の大会はランが20km（第1ランと



第2ランとも10kmずつ）、バイク自転車（が80kmと、通常のデュアスロンの2倍近い距離。通常はラン10km+バイク40km+ラン5km＝合計55km）があるのですが、最後のランでも全くバテませんでした（沢田さん）。

栄養士のアドバイスで食生活を改善するとともに、ランでは陸上中距離専門のコーチからスピード走法を導入。バイクはパワーを無駄なくペダルに伝え、左右にカラダがぶれない。世界一のベダリング“を目指しているところ”です。「今年は日本チームに貢献できる走りがしたい。そして来年は個人でトップ10入り」と、世界選手権に向けての目標設定はやや控えめですが、大会当日の状態次第では、本人の予想を上回る結果も期待できそうです。

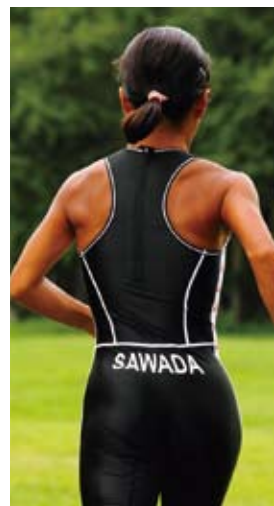
夢は世界トップの戦いを
道内で見てもらうこと

もちろん第一人者として、今後の競技普及にも思いを巡らせています。世界の上位に名を連ねるようになった現在でも、本州への遠征費や大会参加料のほとんどを、家庭教師のアルバイト代で支払っています。デュアスロンの知名度が上がり、競技人口が増えなければ、自分が世界で戦い続けることも、後進に道を拓くこともできません。「北海道の小中学校はプールがない

PROFILE

沢田 愛里 サワダ アイリ
生年月日：1980年5月2日
出身地：帯広市
所属：JR北海道

札幌手稲高校→藤女子大学文学部国文学科卒業。大学1年の2000年にトライアスロンをはじめる。2006年に世界デュアスロン選手権初出場、昨年は団体戦3位。日本選手権は昨年まで4連覇。アジア選手権3連覇。特技は書道で、教員資格ももつ。趣味はクラシックバレエ。



ところも多いので、泳げない人も多いですよ。だからランとバイクだけで参加できるデュアスロンは、道産子向きの競技なんです。でも北海道・東北地区だけデュアスロンの「ジャパンカップ」がなかったりして、トップ選手の競り合いを見る機会はありません。私が大きな大会で結果を残すことで、少しでも競技の魅力を知ってもらいたい。そして道内でジャパンカップを開催して、トップの戦いをお見せしたいですね。Jリーグの湘南ベルマーレにはトライアスロンチームがあって、地域の応援を受けています。コンサドーレ札幌にもトライアスロンやデュアスロンのチームができて、応援してもらえようになっただけあって思っています。」北海道として日本デュアスロンの未来を背負う沢田さんの活躍に期待しましょう。



平成5年に宮崎で行われた「世界ベテランズ陸上競技選手権大会」での宮川さん。

汗をかくのは気持ちがいい。
俳句や囲碁と違う味わいがあります。



Profile
宮川 八作さん
(みやかわ はちさく) 79歳
陸上歴 64年
審判歴(S級) 51年

高校、大学で陸上競技部に所属し、主に短距離、跳躍種目で活躍。滝川江陵中学校の陸上部顧問の時に、二人の生徒を全国大会に送り出す。59歳でマスターズに登録。1993年の東京混成五種競技大会では60～64歳の部で優勝。今なお現役で選手・審判員を続けている。



取材前日は台風、飛ばされてもおかしくないほどの強風でした。それでも「昨日もしっかり走ってきました。少し時間をずらしましたけど」と事もなげに話すスポーツ人、宮川八作さん、79歳

— 毎日のランニングがかなり長く続いているとおうかがいしました。宮川さん(以下M)「夏場なら朝4時冬は5時に起きて、自宅(新札幌)から江別の北翔大学の前まで走って、バス停の柱にタッチして帰ってきます。往復約8kmです。朝のランニングは昭和40(1965)年にはじめて、もう47年。ほとんど休みなく続けますから、だいたい地球を3周ぐらいした計算になります」

— はじめたきっかけはM「教員として働きながら、まだ現役として大会にも出ていたところに、早

朝のロードワークをしたのが最初です。日曜日には担任したクラスの生徒が全員集まってきて、「一緒に国道を往復しました」

— 教員時代には、陸上部顧問として2人を全国大会に送り出しました。M「砲丸投の女子選手と、ハードルの男子選手ですね。欲を言えば、もう一人全国大会に送り出したかったですね」

— 退職後にマスターズに登録し、今も現役。しかも混成五種競技(走幅跳、やり投、200m走、円盤投、1500m)や十種競技(100m走、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m走、1100mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m)に挑戦されている。

M「若いころは走幅跳の選手で

7mの跳躍を目指しましたが、6m83cmで、残念ながら目標に届きませんでした。この年になると3、4mぐらいがやっとです。距離も伸びません。ですから今は記録ではなく、同じ競技に出場している人に少しでも勝つことが目標です。去年は負けたから、今年は勝たたい。去年勝ったから、今年も負けられないってね。混成五種では神奈川に同じ年のライバルがいます。勝てたのはこれまで1回だけです。勝てたのはことか追い越したいですね」

— フルマラソンに挑戦したこともあるそうですがM「4時間以内で完走できたらバカンスを兼ねてホノルルマラソンにも挑戦しようと思って、新しいマラソンシューズも買っただけですが、走り方が違う。7kmぐらいで疲れがどつときて、残念ながら11kmでリタイアしました」

— 現在のカラダの状態はM「腰痛とは現役時代からの長いつきあい。最近では痛風も出てきて、練習もカラダの状態と相談しながらです。それでも精一杯力を入れて汗を



20代の頃は、走幅跳の選手でした。

スポーツを続けていると、
上達するごとに面白さが深まり、面白いから行う回数が増え
ストレスがなくなり体は鍛えられる。
続けるからこそ得られるものがきつとある。

SPORTS - HUMAN



世代の垣根を越えてプレーできるパークゴルフ。つどーむのコースは11月初旬まで営業。

■パークゴルフ場ご利用料金

一般	300円
高齢者	210円
中学生以下	150円
用具貸出料	200円



それでもまだプレーに抵抗がある方を対象に、シーズン中は全3回の『初心者パークゴルフ教室』も、つどーむ内で実施されています。元札幌大学パークゴルフ部監督の土岐國男先生が、まっすぐにボールを打つ方法や、深いラフの中から脱け出す打法などを講義。最低限の技術を身につけてからコースに出られます。

「誰がいつ行っても仲良く一緒に楽しめ、コミュニケーションできるのがパークゴルフの魅力。スコアが良かった時のビールは美味しいですよ(笑)」と、自身も1日3ラウンドするという土岐先生。健康のため、交流のため、笑顔のために、つどーむでパークゴルフをはじめませんか？



つどーむパークゴルフ場の用具レンタルは200円(クラブ、ボール)。手ぶらで出かけても家族や仲間と1日中プレーが楽しめる。



施設紹介

札幌市スポーツ交流施設 コミュニティドーム
つどーむ

パークゴルフ場

運動の秋到来!

パークゴルフで、健康的な毎日をはじめよう!

クラブとボールが1つずつあれば1日中楽しめるパークゴルフ。普通のゴルフのように1ラウンドで何kmも歩く必要がない上、プレー料金が安いとあって、競技人口が年々増えていきます。最近の研究では、競技に必要な歩行運動が、高血圧や心筋梗塞、糖尿病などのリスクを軽減する可能性も指摘されています。

一方で「これから競技を始めるのは気恥ずかしい」という方もいらっしゃるでしょう。そんな皆さんにオススメなのが、札幌市のスポーツ交流施設・つどーむ敷地内の18ホールです。バンカーもある本格コースでありながら、起伏が緩やかで、曲がりくねったホールもないため、ベテランと初心者のスコア差がそれほど開きません。プレー代も1ラウンド300円とお手頃です。

それでもまだプレーに抵抗がある方を対象に、シーズン中は全3回の『初心者パークゴルフ教室』も、つどーむ内で実施されています。元札幌大学パークゴルフ部監督の土岐國男先生が、まっすぐにボールを打つ方法や、深いラフの中から脱け出す打法などを講義。最低限の技術を身につけてからコースに出られます。

お問い合わせ先

札幌市スポーツ交流施設
つどーむ

札幌市東区栄町885番地1
TEL. 011-784-2106

営業時間 9:00～17:00

駐車場 306台(身障者用8台含む)



パークゴルフ場ご利用時間

【利用時間】 9:00～17:30(5/1～8/31)
9:00～16:30(9/1～9/30)
9:00～15:30(10/1～11/3)

『ライラックコース:9ホール』『さくらコース:9ホール』
合計 18ホール

※パークゴルフ場については週1回程度施設整備のため御利用できない日があります。



運動がアレルギーを起こすことがあります。軽い場合だけでなく、迅速な治療が必要になる重症なこともありますので、運動をする方、運動指導員は知っていた方が安全です。以下の症状は、単独に起きる場合と合併して起きる場合があります。運動誘発性気管支喘息のことは、第11回で書きましたので、今回は省略します。

蕁麻疹

運動だけでなく、体温上昇をきたす発熱・入浴・不安精神的ストレスも原因となります。流涙・唾液分泌・下痢・咳気管支喘息を伴うこともあります。運動開始6分以内に起き、20〜25分間で悪化し、通常2〜4時間で改善します。

運動誘発アナフィラキシー

アナフィラキシーとは、急性の全身性かつ重症なアレルギー反応のことで

す。運動が原因となり、重症のアレルギー反応を起こすことがあります。疲労感・大きな蕁麻疹・痒み・熱感・むくみ・気管支喘息、呼吸困難、嚥下困難、腹痛、嘔吐などの症状が合併することもあります。重症の場合は、血圧が低下し、意識がなくなります。

食後の運動で起きるアナフィラキシー

運動前に特定の食品を食べた場合に起きます。食後2〜4時間後に発症することが多い。原因となる食品や薬は、小麦・パン、ライメン、うどん、天ぷら、フライ、カニ、エビ、イカ・アワビが多く、セロリ、キャベツ、桃・リンゴ、ぶどう、ミカン、パイナップル、キウイ、鶏肉、そば、米、酒、アスピリン、鎮痛剤、抗生物質、ある種のサプリメントも報告されています。症状は、運動誘発アナフィラキシーと同様です。運動の種類、運動量と

予防法と治療法

本人および周囲のヒトがこの現象に気づき、各個人の運動プログラムを調整して予防することが勧められます。食物に関連した運動誘発アナフィラキシーのヒトは、食後3〜4時間以内の運動を避け、アレルギーの薬で予防または症状を軽くできることが多い。症状が起きやすい天候の日には運動を控えるか、運動強度を弱めましょう。運動強度を週単位または月単位で段階的に増やす方法もあります。アナフィラキシーを起こした経験がある人は、エピネフリン自己注射法を身につけ、携帯すると安全です。アナフィラキシー体質であることを示すプレステットなどを着用し、一人で運動しないようにしましょう。

連載第18回

運動で起きるアレルギーの巻

D r. Murakami's Healthy Talk



日頃の健康チェックにお役立てください！



(財)さっぽろ健康スポーツ財団
札幌市中央健康づくりセンター
医師
村上 猛



vol.2

トライアスロンの歴史

History of Triathlon



デュアスロンはトライアスロンから派生した競技ですが、そのトライアスロンは、1974年にカリフォルニアで行われた大会が初めてとされています。ただ、サンディエゴトラッククラブ(STC)が主催したこの大会は、ラン4.5km・バイク8km・スイム400m・ラン3.2km・スイム400mと現在のトライアスロンとは距離も順番も違うもの。しかしこの大会には、後にアイアンマンレースを始めたジョン・コリンズが参加していました。

コリンズはアメリカ海軍に属していましたが、41歳にして1日タバコ3箱のヘビースモーカー、適正体重に対して20kgオーバーという不健康な体つき。そこで、健康になろうと一念発起し、ランニングや水泳を始め様々な大会に出場するようになりました。そのひとつが前述のSTC主催の大会でした。コリンズはサンディエゴからホノルルに転勤してから同様の生活をしていました。

1977年、あるマラソン大会の表彰パーティで、コリンズは仲間と「ワイキキクラブアンドウォーター

イムは過酷だ」「いや、オアフ島一周自転車レースの方がハードだよ」「いやいや、ホノルルマラソンだって負けてないぜ」といった議論をしていました。お酒の勢いもあって議論はヒートアップ！そしてバンドが休息に入った瞬間、コリンズは舞台に駆け上がって言いました。

「スイム3.9km・バイク180km・ラン42.195kmを1年後に行う！完走したものがアイアンマンだ！」

1年後、この呼びかけに集まった15人が出場。タクシードライバーのハラーが11時間46分で優勝。コリンズも17時間で完走しました。日本では1981年に鳥取県の皆生温泉で開催。女子2名を含む53名が出場しました。この時は日本初ということもあり、スイムの後に脱水症状検査があったり、バイク会場が離れていたため車で送ったりと、ユニークな策がとられていたようです。競技が誕生してから日は浅いものの、現在、トライアスロン、デュアスロンともに競技人口が増えています。

札幌市公共スポーツ・健康づくり施設のご紹介 (〈財)さっぽろ健康スポーツ財団が指定管理者として管理運営を行う公共スポーツ・健康づくり施設(全29施設)〉)

施設名	住所	電話番号	※1 整備日	利用可能種目	利用時間	利用料金
札幌市体育館グループ	北区体育館	北)新琴似8条2丁目1-25	763-1522	※1 整備日		
	東区体育館	東)北27条東14丁目3-1	751-5250	※2 第2月曜日		
	白石区体育館	白)南郷通6丁目北1	861-4014	※3 第3月曜日		
	厚別区体育館	厚)厚別中央2条5丁目1-20	892-0362	※4 第2月曜日		
	豊平区体育館	豊)月寒東2条20丁目4-15	855-0791	※5 第3月曜日		
	南区体育館	南)川沿4条2丁目2-1	571-5171	※6 第2月曜日		
	西区体育館・温水プール	西)発寒5条8丁目9-1	662-2149	※7 第3月曜日		
	手稲区体育館	手)曙2条1丁目2-46	684-0088	※8 第2月曜日		
	清田区体育館・温水プール	清)平岡1条5丁目4-1	882-9500	※9 第2月曜日		
	中央体育館	中)大通東5丁目12-13	251-1815	※10 第3月曜日		
	中島体育センター	中)中島公園1-5	530-5906	※11 第3月曜日		
	宮の沢屋内競技場	西)宮の沢490番地9	664-6363	※12 第3月曜日		
札幌市温水プールグループ	白旗山競技場	清)真栄502番地1	※2	※2		
	厚別温水プール	厚)厚別中央2条6丁目3-1	896-1861	※3 第3月曜日		
	豊平公園温水プール	豊)美園6条1丁目1	813-6556	※4 第2月曜日		
	平岸プール	豊)平岸5条14丁目1-1	832-7529	※5 第2月曜日		
	白石温水プール	白)平和通1丁目南2-5	846-0004	※6 第3月曜日		
	手稲曙温水プール	手)曙2条1丁目	683-0676	※7 第3月曜日		
札幌市美香保体育館	美香保体育館	東)北22条東5丁目	741-1972	※8 第3月曜日		
札幌市スケート施設グループ	星置スケート場	手)星置2条1丁目12-1	681-8877	※9 第2月曜日		
札幌市屋外競技場施設グループ	麻生球場	北)麻生町7丁目	736-1461	※10 ※4		
札幌市山総合運動場	円山総合運動場	中)宮ヶ丘3番地	641-3015	※11 ※4		
札幌市スポーツ交流施設	つどいむ	東)栄町885番地1	784-2106	※12 ※4		
藤野野スポーツ交流施設	Fu's(フズ)	南)藤野473番地1	591-8111	※13 ※4		
札幌市健康づくりセンター	中央健康づくりセンター	中)南3条西11丁目	562-8700	それぞれの曜日・種目により異なりますので事前にご確認ください		
	西健康づくりセンター	西)八軒1条西1丁目7-7	618-8700			
	東健康づくりセンター	東)北10条東7丁目	742-8711			

★上記各施設においては、各種教室、講習会も実施しております。★大会等で利用できないことがあります。くわしくは利用施設にご確認ください。
※1.施設整備のため、休館となります。祝日と重なる場合、第2月曜日は第1月曜日、第3月曜日は第4月曜日に変更となります。 ※2.清田区体育館・温水プールへご確認ください。
※3.一般個人開放向けにトレーニング室、ランニングコース、パークゴルフ場等があります。 ※4.各施設へご確認ください。

平成23年度 第6回

水泳競技会 兼 泳力検定会

■ 日 時 / 2011年11月27日(日)
■ 会 場 / 札幌市平岸プール 札幌市豊平区平岸5条14丁目1
■ 定 員 / 300名

特別ゲスト

シドニー五輪銅メダリスト

田中 雅美



■ 種 目

1 個人種目

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ (各25m・50m)
個人メドレー (100m・200m)
100m自由形(検定外種目)

年 齢 区 分

8歳・9～10歳・11～12歳・13～14歳・15～19歳
20～29歳・30～39歳・40～49歳・50～59歳・60歳以上

2 リレー種目

100m混合フリーリレー

年 齢 区 分

※1チーム4名(男2名・女2名)

①小学生 ②中学生 ③一般(16歳以上)

■ 申込期間 / 2011年10月13日(木)～11月6日(日)
※定員に達し次第切

■ 申込方法 / 申込用紙に必要事項を記入し、各温水プール窓口にて参加料を添えてお申込下さい。

■ 参 加 料 / ① 個人種目: 1種目 1,000円(消費税込)
② リレー種目: 1チーム 1,600円(消費税込)

■ 詳細(市内各温水プール)

◎ 西区体育館・温水プール ————— TEL.662-2149
◎ 清田区体育館・温水プール ————— TEL.882-9500
◎ 厚別温水プール ————— TEL.896-1861
◎ 豊平公園温水プール ————— TEL.813-6556
◎ 東温水プール ————— TEL.785-6812
◎ 平岸プール ————— TEL.832-7529
◎ 白石温水プール ————— TEL.846-0004
◎ 手稲曙温水プール ————— TEL.683-0676

無限の夢へ、走りだそう。



RING!RING! プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで **RING!RING!**

検索

