

# JTU Stories

公益社団法人日本トライアスロン連合 <JTU マガジン Web版> 2017年度 Vol.4

トライアスロン 2017

the home of  
triathlon



## 今シーズン最終戦！ ワールドカップ宮崎大会に 大きな声援を

## 東京オリンピックへ 弾みをつけたい一戦

いよいよ来年からは、オリンピック出場に繋がる  
ポイントを積み上げるレースが始まります。

注目選手に今年の振り返りと、宮崎大会への抱負、  
今後への意気込みについて語っていただきました。

11月4日(土)に行われるITUワールドカップ最終戦の宮崎大会は、  
ライブストリーミングを実施します。

会場へ観戦に来られない方も、パソコンやスマートフォンから、ぜひお楽しみください。

<https://www.youtube.com/watch?v=rZeSPUf3KhU&feature=youtu.be>





**JTU  
Stories**

No.

04

## Top interview

トップ・インタビュー

# すべての経験を力に変えて

## 上田 藍

ペリエ・グリーンタワー・ブリヂストン・  
稲毛インター／千葉

ITU世界トライアスロンシリーズ (2017/ リーズ) 5位  
ITUトライアスロンワールドカップ (2017/ トンヨン) 2位  
ITUトライアスロンワールドカップ (2017/ ケープタウン) 3位

今年は世界トライアスロンシリーズ (WTS) 表彰台の常連選手になることを目標にシーズンインし、WTS アブダビ大会5位、WTS ゴールドコースト大会8位、WTS リーズ大会5位と順調に戦いを進めました。しかし7月上旬、バイク練習中に鎖骨骨折を負ってしまいました。その後、完全復活を目標にリハビリに打ち込み、「挑戦の日々」を過ごしたことで以前より精神的にタフになりました。

成績面では目標に到達することができませんでしたが、初めての骨折を経験し、回復を目指すなかで自分の身体を別の角度から見て、感じて、知り、新しい強化ポイントを発見することができました。「骨は折れても心は折れていない!」という思

いをさらなる進化に繋げていく、学びのシーズンにできたと思います。

日本選手権を迎えるまでは、勝つことを目標に思いつく限りのリハビリと練習を積み、勝てる可能性を感じながら戦いに挑みました。レースでは、攻めたい思いとは裏腹にパフォーマンスが発揮できないもどかしさを感じながら、「復活への道のりはこの先に続いている」と、完全復活への挑戦に闘志が湧きました。

日本選手権で得た「悔しさ」と「復活への思い」を力に変えて、現在は競技力を取り戻すべく練習に励んでいます。ワールドカップ (WC) 宮崎大会では、2連覇を達成して骨折からの完全復活をしたいと思います。自国開催のWCを盛り上げ

られるよう、最善を尽くしていきます。

また今年のオフは、来シーズンをタフに戦い抜けるように、土台を再構築していく予定です。プライベートでは、最近マイブームになっている新日本プロレスの試合を生で観戦にいきたいと思っています。

今年は、骨折をしたことで多くの方にご心配をおかけしました。日本選手権では「藍ちゃん頑張れ!」と多くの声援をおくっていただき、とても嬉しく、心に沁みました。すべての経験を力に変えて、2020年の東京オリンピックの表彰台で皆さまと喜びを分かち合えるように努力を継続していきます。引き続き、応援をよろしくお願いいたします。

## 練習の成果が 日本選手権優勝に

### 佐藤優香

トーチンパートナーズ、  
NTT 東日本・NTT 西日本、チームケイズ/山梨

ITU 世界トライアスロンシリーズ (2017/ エドモントン) 8 位  
ITU トライアスロンワールドカップ (2017/ カリアリ) 5 位  
第 23 回日本トライアスロン選手権 (2017/ 東京・台場) 優勝

今シーズンは、WTSのレースで安定して8位以内に入ることを目標にしてシーズンを戦いました。しかし実際のレースでは、こうしたと思うレース展開や、レースでの目標を達成できず、思うようにはいきませんでした。スイムを含めバイク、ランでも新たな課題が明確となったシーズンでした。

日本選手権で優勝できたのは、これまでコツコツと積み上げたスキル面の成果が現れたからだと思います。いつかどこかのレースで繋がると思って徹底的なフォーム改善

を図り、トレーニングを重ねてきた日々すべてが勝因になったと思います。

WC宮崎大会は自国開催となるWCなので、スイムから積極的に進め、ベストな形で今年を締めくくりたいと思います。

今年のオフシーズンのトレーニングは、クロスカントリーコースでランの強化を行います。そして、3種目に繋がるさまざまなトレーニング方法、マウンテンバイクやクロスカントリースキーなどの練習も取り入れ、これまでとは違った方向から

の強化の進め方も積極的に図っていきます。

応援してくれているファンの方々には、いつも温かいご支援をいただいて感謝の気持ちでいっぱいです。日々強い気持ちでトライアスロンと向き合い、いつも楽しく練習に取り組んでいることは、皆さんの温かい支えが私の後押しとなっているからにほかなりません。メダル獲得という目標に向けて、これからも頑張ります。

JTU  
Stories

No.

04





*Top interview*  
トップ・インタビュー

# わくわくするようなレースを

**高橋侑子**  
富士通／東京

ITU 世界トライアスロンシリーズ (2017/ストックホルム) 5位  
ITU トライアスロンワールドカップ (2017/ウエルバ) 4位  
ASTC アジアトライアスロン選手権 (2017/パレンバン) 優勝

今年からアメリカ・カリフォルニア州サンディエゴを拠点とする The Triathlon Squad というインターナショナルチームで活動を始め、環境を変えてシーズンをスタートしました。そのような中、思うようにいったこともいかなかったことも含めてすべてが今後に繋がる貴重な経験となりました。充実した時間を過ごすことができ、シーズンを通してコンスタントに練習とレースを行い、確実にステップアップできたと思います。

日本選手権では、スイムは安定して自分のパフォーマンスが出せま

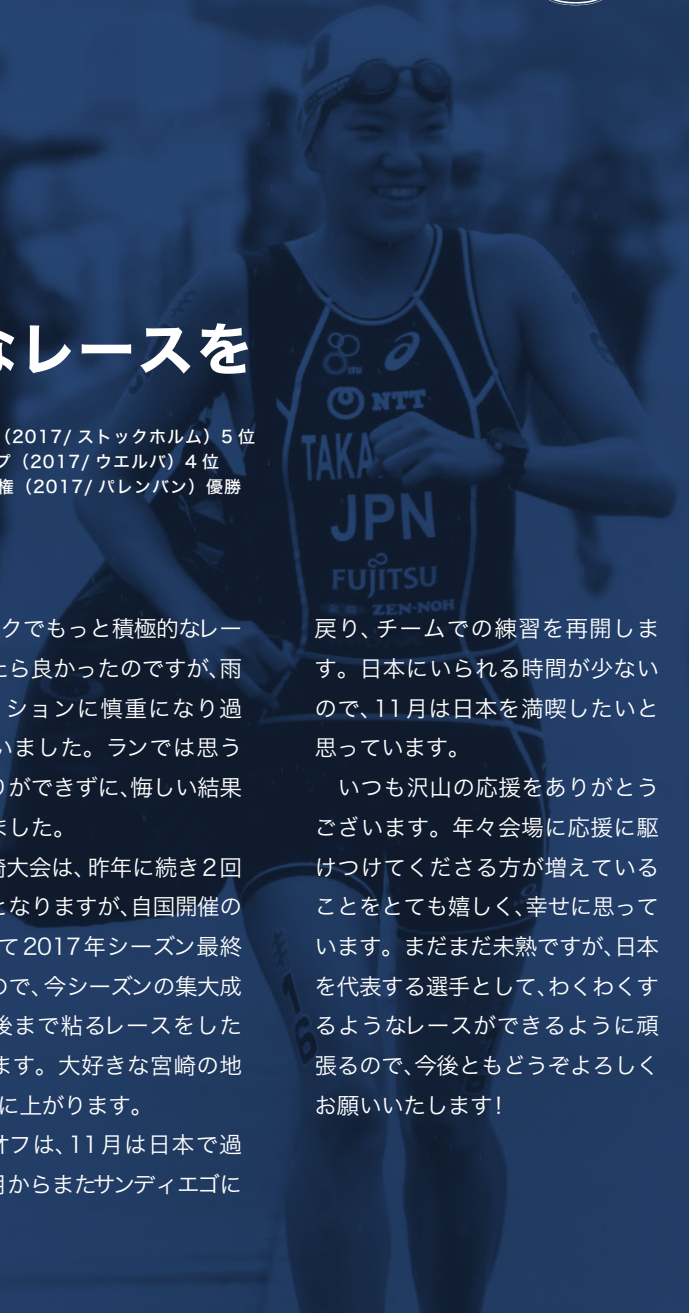
した。バイクでもっと積極的なレースができれば良かったのですが、雨のコンディションに慎重になり過ぎてしまいました。ランでは思うような走りができずに、悔しい結果に終わりました。

WC宮崎大会は、昨年に続き2回目の出場となりますが、自国開催のWC、そして2017年シーズン最終戦となるので、今シーズンの集大成として最後まで粘るレースをしたいと思います。大好きな宮崎の地で、表彰台に上がります。

今年のオフは、11月は日本で過ごし、12月からまたサンディエゴに

戻り、チームでの練習を再開します。日本にいられる時間が少ないので、11月は日本を満喫したいと思っています。

いつも沢山の応援をありがとうございます。年々会場に応援に駆けつけてくださる方が増えています。まだまだ未熟ですが、日本を代表する選手として、わくわくするようなレースができるように頑張るので、今後ともどうぞよろしくお願いたします！



## オフには 120%の準備を

古谷純平

三井住友海上／東京

ITUトライアスロンワールドカップ (2017/ユカタン) 4位  
ASTCアジアトライアスロン選手権 (2017/パレンバン) 優勝  
ASTCトライアスロンアジアカップ (2017/高松) 優勝

今年はジャパンランキングを連覇し、アジア選手権で初優勝でき、目標のうち二つを達成できたといえます。また、主戦場を今年はあえてWCとしましたが、4位、7位、11位が2回と、狙い通りにポイントを獲得することができました。ただ、WTSで16位以内という目標のみ、達成することができませんでした。

今シーズンこれまで19レースに出場しましたが、良かった点も悪かった点も踏まえて、来年に繋がるシーズンとなったと思います。

日本選手権では、現状のベストは尽くせたレースでした。もちろん、

優勝のみを目指していたので結果だけを見ると悔しいですが、日本選手権に至るまでの流れやコンディションなどを考慮すると、最善を尽くせたレースでしたので、悔いはありません。やはり、田山選手の11勝目は、あっぱれとしか言いようがありません。

今年のオフは、来年から始まる2020年の東京オリンピックに繋がっていくランキングでしっかり戦うための準備に120%力を注ぎます。厳しい戦いが予想されるので、自身の課題であるランのトレーニングを重点的に行いたいと思っています。

ます。そのためにも、今シーズン約10カ月にわたるハードスケジュールのなかで戦ってきた自身の身体を労ってあげたいと思います。

東京オリンピックまで3年を切りました。まだまだやるべきことは山積みで、このままではせっかくの自国開催のオリンピックも出場するだけで終わってしまいます。そうならないためにも、常に目標を見据えて、今自分がやるべきことを見極め、主体性を持って競技に打ち込んでいきます。引き続きご声援のほど、よろしくお願いいたします。





JTU  
Stories

No.

04

## Top interview

トップ・インタビュー

# まだいける！ という気持ちが強く

**細田雄一**  
博慈会／東京

NTT ASTC トライアスロンアジアカップ (2017/高松) 2位  
NTT ASTC トライアスロンアジアカップ (2017/村上) 3位  
第23回日本トライアスロン選手権 (2017/東京・台場) 2位

今シーズンは、目標に対して最高の結果を得ることはできなかった。全体としては70点の出来かなと思います。レース結果よりも2020年の東京オリンピックに向けての土台づくりに重きを置いてきた1年でもありました。活動環境や練習内容、チームづくりなどがそれで、今後の準備をしていく1年間でした。久しぶりに各国を転戦する連戦にも挑戦して、まだまだいける！という気持ちが強くなりました。

日本選手権では、もちろん優勝を目指して戦いましたが2位でした。

結果は残念でしたが、世界をともに転戦させてもらった田山選手の最後のエリートレース優勝を嬉しく思っている自分がいます。でも、田山選手への思いは結果論として心のなかにあるものなので、もちろんレース中に自分が負けて良いと思った瞬間は1秒もありませんでした。

WC宮崎大会は、今年の最終戦となりますので、ぜひ優勝！といきたいですね。

長期計画したトレーニングが組めるオフシーズンは、本格的な強化

ができる一番大事な時期です。今年のオフはレースを予定していないので、強化に専念して来シーズンの飛躍を狙います。プライベートでは、家族との時間を大切にします。子供たちと遊ぶ時間もつくりたいと思っています。

いつも熱いご声援と心強いサポートに感謝しています。東京オリンピックではトライアスロンが飛躍的に注目されるスポーツとなれるよう、目標達成に向けて選手という役割をまっとうします。今後とも、応援をよろしくをお願いします！

## 宮崎では 8 位以内を狙う

小田倉真

三井住友海上 / 東京

第 23 回日本トライアスロン選手権 (2017/ 東京・台場) 3 位  
NTT ASTC トライアスロンアジアカップ (2017/ 大阪城) 2 位  
ASTC アジアトライアスロン選手権 (2017/ バレンバン) 2 位

今年の4月から三井住友海上の所属となり、昨年に比べてレースの数、合宿、海外遠征が多く、タフなスケジュールのなかで1年間戦い抜くことを目標に取り組みできました。いまのところ大きな故障や体調不良もなくしっかり戦い抜けておりますので、気を抜かず引き続き、WCトンヨン大会とWC宮崎大会に向けてしっかり戦っていきたいと思います。

日本選手権での3位表彰台は嬉しかったです。しかし、田山選手がこの日本選手権を機に第一線から退かれるとのことで、本気の田山選手と勝負できるのはこれがラストチャンスだと思っていました。そ

の田山選手に勝つての優勝を狙っていただけに、ランの中盤で離されたうえに細田選手にも抜かれてしまい、ラストも粘り切れずとても悔しい結果でした。

WC宮崎大会は今シーズンの最終戦で、私にとって相性の良い大会だと位置づけています。昨年は11位で、今シーズンのWCでまだ11位以内の成績を出せていないので、スイムから積極的に上位で展開し、集団の位置も前方で展開しランでしっかり力を発揮し、8位以内を目標に取り組みます。

オフのトレーニングについては、バイクのパフォーマンスの向上とその後のランに繋がられるよう、脚筋

力強化に務めていきたいと思っています。プライベートでは、なるべく一人で過ごす時間をつくって、心身ともに休めたいと思っています。

いつも熱い声援をいただき、本当にありがとうございます。今シーズンは世界の舞台へ立たせていただき、まだ成績が上位に上がってないのが現状ですが、私の夢である日本のトライアスロンの発展と日本でトライアスロンをメジャースポーツにすることを達成するために、これからも努力してまいりますので、引き続き熱いご声援をよろしくお願いいたします。

