

育て「鉄人」普及に力

トライアスロン「宇都宮ブレイブ村上塾」

水泳、自転車、ランニングを次々にこなす、総合的なタイムを競うトライアスロン。実は、宇都宮市には全国でも珍しいプロチームがある。「五輪で金メダル」を目標に選手を育てる「宇都宮ブレイブ村上塾」だ。「過酷な鉄人レース」というイメージが強い競技だが、初心者でも気軽に取り組み始める機会を設け、愛好者の裾野を広げる活動にも力を入れる。

市民参加キャンプ開催

有望株も所属「目標は五輪金」

今月22、23の両日、宇都宮市内で開かれた村上塾の「トライニングキャンプ」。好天に恵まれた初日、スポーツ用の自転車で行く市民アスリートたちに、塾長の村上晃史さん(42)が指示を飛ばす。「もっと内股の筋肉を意識しないと」。

参加者は30～50歳の男女8人。競技歴も「初心者」から「20年以上」まで様々。国際大会でも活躍する所属選手ではなく、「一般会員」と呼ばれる人たちが。初日は午前中にプールで2時間ほど水泳を練習し、午後は自転車で郊外を約30分走って古賀志山の市営合宿施設に宿泊。2日目は午前6時からランニング、朝食後に実際に3種目をこなしてタイムを計った。

市内から参加した主婦、本田俊子さん(49)は競技歴1年。水泳の経験はあったが、会員である友人のレースを見て「かっこいい」と思ったのが入会のきっかけという。「三つの種目の練習があつて奥が深い。自己流では限界があるけど、一流のコーチがいるから上達できる」と笑みをみせた。

日本トライアスロン連合によると、国内最高峰の日本選手権に出場できるプロチームや実業団チームは10チームほど。その一つである村上塾は独立採算のプロチームだ。9歳から71歳まで100人ほどの一般会員が、それぞれ年1万円支払う会費に加え、地元企業を中心にスポンサーを募ったり、スポーツクラブにトライニングメニューを提供したりして収入を確保している。

所属選手は高校生から30歳



プロの大会で一般的なプログラムは「ショート」で、水泳1.5km、自転車40km、ランニング10km。「鉄人レース」として知られる「ロング」は水泳3.8km、自転車180km、ランニングはフルマラソンと同じ42.195km。国際トライアスロン連合が主催する「世界選手権シリーズ」が世界最高峰の大会として知られ、ハワイで開かれる「アイアンマン」。

トライアスロン

・「トライアスロン」も有名。国内でも毎年、大小250の大会が開かれているという。

1970年代に米国で始まった。日本トライアスロン連合によると、国内のトライアスロンの競技人口は30万人ほど。2000年シドニー大会から五輪の正式競技となったのを機に国内でも競技人口が増え、この10年で倍増したという。

簡易版レースも発案

競技人口拡大「強化に不可欠」

村上塾がトライアスロン愛好者の輪を広げる活動に熱心なのは、「国内にマーケットがない」という村上さんの考えがあるからだ。

一般会員を対象にした年2回のキャンプや、月曜を除く週6日、午前6時から2時間ほどの「早朝練習」だけでなく、会員でない人も参加できる。

昨年5月に熊本県で開かれた国際大会「天草ITTCコンチネンタルカップ」で優勝。村上選手は若手(原則18～19歳)の日本一を競うジュニア日本選手権で07、09年に3連覇しており、年齢制限のない日本選手権でも昨年は8位。2人とも「目標は五輪で金メダルを取る」と口をそろえる。

ランニング練習を毎週木曜の夜に開催して走り方の基礎を教える。ランニング練習は、村上塾のスタッフをトレーナーとして派遣しているスポーツクラブなどを通じてPRしており、毎回平均すると30～40人が参加するという。

スポーツクラブのプールや自転車型トレーニング器具を使い、各種目の距離も短くした「ファーストライアスロン」も発案。「誰でも完走できる」と銘打ち、宇都宮市内のスポーツクラブで3月に開催した第1回には44人が参加。半数以上は会員の人たち以外だった。6月27日に第2回を予定しており、今後は県外への普及もはかるという。

矢板市で昨年8月に開かれた県選手権には、前年より50人ほど多い過去最高の226人が出場。「村上さんは『意外と過酷じゃない』ってことをアピールして、地元を愛好者やスポンサーを増やしたい」と意気込む。



①「無駄のない力の使い方がポイントです」。市民アスリートに、トライアスロンでの自転車の乗り方を指導する村上晃史さん(中央) ②22日、宇都宮市内で菊池日出子選手(左)と梅浩平選手