



やらまいか

クラブテーマ : 参加して、行動して、ロータリーを楽しむ Let's Enjoy Rotary

会長/大木健市 幹事/林 博宣 会報委員会/中西弘徳・宇野秀幸 例会/毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所
事務局/豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 Fax0533-86-8889 HP/<http://toyokawahoi.tank.jp>

本年度第34回 通算1518回 平成30年3月13日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	2/27 修正出席率
		66名	31名	51.7%	91.8%

ゲスト: トライアスリート 疋田文枝さん アクアヴィータ プール&スパ 代表取締役社長 石川誠さん
ビジター: (なし)

★会長あいさつ

大木健市会長



こんにちは。昼間は大変暖かくなり過ごしやすくなりました。桜の開花ももうすぐです。この豊川の地区には

春のお祭りが多く、私も牛久保町の「うなごうじ祭り」の祭事というお役で毎日準備に忙しくしております。

3月のロータリー月間は、「水と衛生月間」となっています。水について少しお話をします。

中国では大変な事が起きています。NHKのBS番組で環境調査のドキュメンタリーが放映されました。内容はショッキングなものでした。13億もの巨大な人口を抱えて、爆発的な経済成長を続けている中国。しかし、今、その成長をおびやかしているのが、深刻な水資源不足と水質汚染問題です。大量の飲料や工業製品を生産するため、また豊かになった都市生活者のためによる大量の水を使うライフスタイルが広がり、水野使用料は、ここ数年ものすごく増加して、中国各地の河川や湖は次々と干上がっているそうです。驚きは、中国の2大河川のひとつ黄河に“断流”といわれる現象が起きている事です。

断流とは、川の十流域で取水量が急増したために、途中で川の水が枯れてしまい、水の流れが海に到達しない現象です。黄河や揚

子江といえば、5000～6000キロの長さを誇る河川で、その悠々とした流れは中国の水墨画にも描かれ、豊富な水量を誇る大河のイメージが私たちの頭の中に残されています。

この2大河川の水量の減少は、下流の大都市の北京、天津、上海に大きなダメージを与えるだけでなく、内陸部の農村自体も深刻な影響があります。トウモロコシの実がならなかったり、梨の実が収穫できない状況で、農業の水だけでなく、飲料水にまで影響があるそうです。上流域で農業ができなくなると、彼らはその地を去り、下流域の大都市へと職を求めて向かうことになるのです。大量の地下水をくみ上げることにより、毎年10cmの地盤沈下がおこっているそうです。10年先、20年先、30年先にはどうなるのか心配するところでもあります。グローバル化している現在、私たちの日本にも色々悪影響がなければ良いと思っています。

ロータリーの「水と衛生月間」とは、地域社会における安全な水の公平な提供、衛生設備や衛生状況の改善、持続可能な水設備と衛生設備の設置、資金調達、維持管理を地域住民が行っていくための能力向上、安全な水と衛生の重要性について、地域住民の認識を高めるためのプログラム支援、水と衛生に関連した仕事に従事することを目指す専門職業人のための奨学金支援を強調する月間です。

★幹事報告

林 博宣幹事

例会臨時変更のお知らせ

★外部講師の卓話

「鉄美女！トライアスロンを語る」

トライアスリート 足田文枝さん



こんにちは。「鉄美女 トライアスロンを語る」と題して、アイアンマンレースを紹介しながら、トライアスロンの魅力を

少しでもお伝えできればと思っております。

自己紹介からします。1983 年生まれの 34 歳、出身は湖西市新居町です。現在は、田原市に住んで、介護老人保健施設でリハビリの作業療法士として働いております。トライアスロン歴は 3 年で、豊橋にあるチームゴーヤー、アクアヴィータ豊橋に所属をしています。練習は週に 2 回から 3 回行っています。

トライアスロンは、スイムから始まって、バイク、ランと順番に行う競技です。

スイムは、スタートの合図と同時に海に飛び込みます。周りが見えませんので、人が上に乗っかったりとか、手が当たったり、引っ張られたりして、ちょっと怖いです。ですから、パニックになる方も多くて、トライアスロンの中で死亡事故があるのもスイム中が一番多いです。

バイクは、自転車です。なるべく姿勢を低くして空気抵抗を無くすと言うのがポイントになります。

最後のランは、スイムとバイクを終えた後の走りなので、疲れて辛いです。いかにランまで体力を残しておくかというのがポイントになるし、勝負の分かれ目にもなります。

トライアスロンの種類は、距離によって 3 つに分類されます。ショート、ミドル、ロングとあります。ショートは、オリンピックの競技で用いられる距離です。スイム 1.5 キロ、バイク 40 キロ、ラン 10 キロです。鉄人レースと言われるアイアンマンは、ロングという分類になります。スイムが 3.8 キロ、バイクが 180 キロ、ランがフルマラソン 42.195 キロを走ります。ミドルは、大会によって少し距離が異なり、ロングの半分ぐらいになります。

私がトライアスロンを始めたいと思ったの

は、田原市に引っ越して、伊良湖トライアスロンが身近にあったからです。過酷なスポーツに挑戦している姿を見て、カッコイイな、やりたいなって思っていました。なかなか高価なバイクを買う勇気がなくて、買ってもインテリアになったらもったいないと思って、なかなか買えずにいました。何か新しい事をやりたいと思って買ったら、もうまっしぐらでした。

2015 年 9 月の伊良湖トライアスロンで、私はトライアスロンデビューをしました。その時は、大雨と暴風で記録はなしという結果でした。翌年 2016 年 6 月に蒲郡オレンジトライアスロン、9 月に伊良湖トライアスロンに出ました。両方とも年代別 2 位でした。昨年 2017 年 6 月にアイアンマンセントレアのミドルの分類で、5 時間 58 分で年代別 3 位。9 月は伊良湖トライアスロンのショートで、2 時間 41 分で優勝。10 月のアイアンマン台湾のロングで、15 時間 4 分で完走できました。伊良湖トライアスロンの 2 時間 41 分の優勝は、あまり早いタイムではなかったのですが、私は素直に喜べる優勝ではありませんでした。

去年は、アイアンマンレースを完走するというのが大きな目標でした。1 年を掛けて練習をしてきましたので、アイアンマン台湾の完走は、本当に良かったと思っています。

アイアンマンレースについて紹介します。スイム 3.8 キロ、バイク 180 キロ、ラン 42.195 キロ、制限時間 17 時間です。世界各国で行われています。リゾート地での開催が多いです。各大会の入賞者が、ハワイのコナで決勝戦を行います。合言葉は「Anything is possible」。「全てのことは可能だ、そして完走した全ての選手が勝者だ」です。トライアスリートは、アイアンマンに憧れている方が多いです。こういう言葉が、アイアンマンが支持される理由だと思えます。



アイアンマン台湾に、私たちチームゴーヤー 9 名で臨んできました。ポンフー島というこ

ろで、台北から飛行機で1時間のところにあります。台湾のハワイと言われて、綺麗な海と綺麗な空に囲まれた島です。島全体を使ってレースが行われました。島と言う事もあって風が強かったです。

アイアンマンのレースは長時間のレースになりますので、スタートは朝6時と早いスタートになります。ですので、暗い中でバイクの準備などをしたりします。完走した人たちの情報として、泳ぎながら朝陽が昇るが感動的だったとネットで知っていたので、正にその海で泳げるということに憧れを持って臨みました。とても綺麗でした。日本では、近場では綺麗な海を泳ぐということがないので、とても新鮮でした。実は、この綺麗な海で私は波酔いをしてしまい嘔吐を4回もしてしまいました。綺麗な海と綺麗な朝陽が、逆に裏目に出てしまい大変なレースでもありました。

ランは、14キロのコースを3周します。1周目にもらうブレスレットに「I WILL (私はやる)」、そして2周目は「I BELIEVE (私は信じる)」、3周目は「I CAN (私はできる)」というブレスレットをもらいます。スイムとバイクを終えて最後のランは、体はボロボロなのですが、このような言葉を見て、前に進むしかないという気持ちでした。

同じチームの女性が50代部門で優勝して、今年のハワイの切符を手に入れました。この女性のライバルの方が、優勝した女性のペースについて行けず、勝てないということでレースを途中でやめたそうです。いろいろな挑戦の仕方があることを知りました。

ゴールは、涙でいっぱいでした。やりきった感、苦しさからの解放感、後半は暗闇の中を一人で歩いていますので、早くゴールに行ったら仲間会いたいという気持ちでいっぱいでした。ゴールのことは、今でも思い出すと泣けてくるような感じです。

ランの後半は、走れず、止まらない様に、止まらない様にと歩いていました。途中で仲間励まされてゴールが出来ました。仲間の存在は大きいと思いました。

レースが終わった翌日に、海外チームの人たちに誘われて、日本人代表チームとしてピアマイルに参加をしました。これは、缶ビールを1本飲んで、トラックを1周するというのを1人4周するレースです。日本では、アルコールを飲んでスポーツをすることなんてタブーとされていることが、海外では楽しく

行われていて、良い思い出になりました。私は缶ビールが1本も飲めなかったので、外で見えていましたが、飲んで参加出来ていたら楽しいだろうと思いました。楽しかったと思えるのも、チーム9名が全員完走できたことあると思います。

トライアスロンは辛くて苦しいのですが、それでもまたやろうと思える魅力は、①3種目であること。3種目あると苦手な種目もあります。苦手なものを得意なものでカバー出来ることと、3種目あることで練習に飽きない事です。②自然と共であること。自然と友達にならないとできないことです。③切磋琢磨できる仲間がいること。一人ではできない練習も仲間がいることで出来たりします。④達成感があること。ゴールした時の感動は、格別なものがあります。努力したことが結果に反映しやすいです。⑤充実感があること。日々のトレーニングは、息抜きや生活のメリハリになります。⑥生涯スポーツであること。タイムにこだわらなくても、健康な心と体があれば、いつまでも出来るスポーツだと思います。参加者も10代から80代まで幅広く、いつまでも出来るスポーツがトライアスロンの魅力だと思います。

今年目標として、豊川稲荷に初詣に行き、「身体健全、開運満足、トライアスロンがんばる」とノボリに書いて祈願をして来ました。

私は、トライアスロンを通して頑張れる人になりたいと思っています。弱い部分があり、トライアスロンの練習や仕事にでたりします。仕事もトライアスロンも同じだと思っています。今年も目標に向かって頑張りたいと思っています。ご清聴ありがとうございます。

★ニコニコボックス

石川 誠様	弊社のスクール会員を宜しく
大沢茂樹会員	フニックスが2連勝
石黒貴也会員	石川先輩の来訪を歓迎
寺部良洋会員	結婚記念日を祝って頂き
井指光基会員	〃
原田雄二会員	入会記念日を祝って頂き
井澤秀明会員	暫く仕事でお休みして
大島嗣雄会員	都合により途中退席します

会報担当：中西弘徳会員・宇野秀幸会員