

葛西奈津子の連載スポーツ・エッセイ

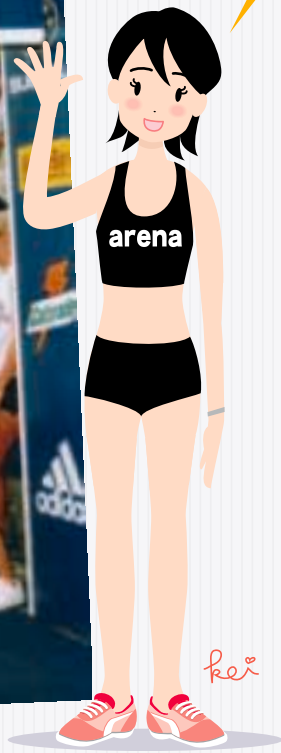
1

こんどは。

はじめまして。葛西奈津子です。これから一年間、わたしがスポーツを通して、見た感じたりしたことを紹介します。どうぞよろしく。

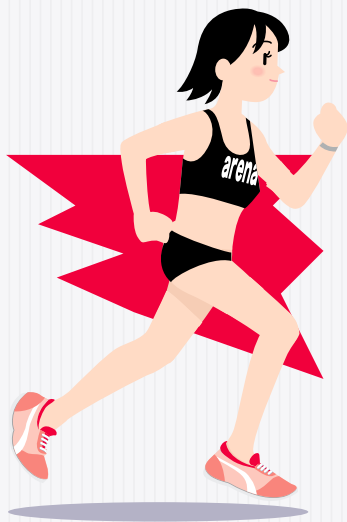
ところで、トライアスロンというスポーツを知ってる？ 水泳（スイム）、自転車（バイク）、マラソン（ラン）を一人の人が続けて行う競技、テレビで見たことがある人もいるんじゃないかな。実はわたしの趣味はトライアスロン。'90年に初めてレースに出るから、もう13年も続けている。初めて会った人に、「趣味はトライアスロンです」と言うと、返ってくる返事のベスト3は「何キロ走るの？」、「どうして始めたの？」、「あのきついスポーツの何が楽しいの？」…キミもネッソ思っっ。

わたしが挑戦しているのは**スイム3.9km**、**バイク180.2km**、**ラン42.195km**のアイアンマンレース。高校生のころまでは、体育の授業なんて逃げ出したいくらいスポーツはダメだったのに、こんなハードなスポーツにはまっちゃったのにはふか〜いワケがある。レースの後はいつも、ヒドイ筋肉痛でカラダが自分のものじゃないくらいつらいけど、毎日の食

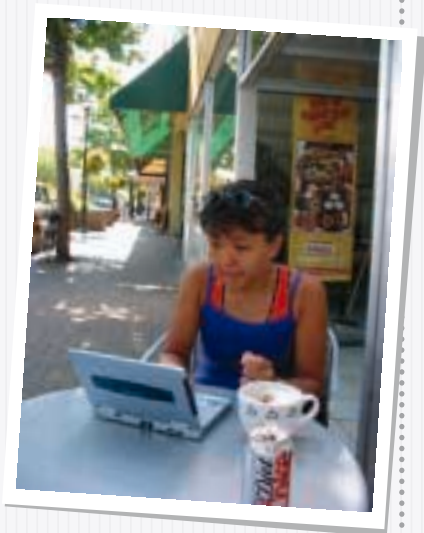


アロハ

トライアスロン!



わたしの仕事はフリーランスライター。大学院ではトライアスロンをテーマに研究。卒業後、その知識を生かして、栄養、スポーツ心理、健康管理などスポーツにかかわる分野で執筆、講演をしています。写真は、レースのためにカナダの小さな町に滞在中、カフェでこの「アロハ・トライアスロン」を書いているところ。ノートパソコンとインターネットさえあればこの通り、世界中どこにいても仕事ができるのでーす。



事・トレーニング・休養が自分のカラダとココロをどんどん変化させるのを実感した

り、レースを通じてた人との出会いや、自分の足で走るからこそわかるその土地の魅力発見などが、かなり楽しいってコトかな。それにね、レースを完走するのに12時間くらいかかるんだけど、その間、何を考えてるのかなって後で振り返ると、自分でも驚くくらい集中していてほとんど何も考えてない。レース中の集中力（コンセントレーション）と、フィニッシュした後のリラクゼーション、このメリハリが快感かも!?

最近ではカナダやハワイなど海外のレースをメインに出てるんだけど、実はトライアスロンは世界的にはかなり「イケテル」スポーツ。

レースがある週は、1週間を通していろんなイベントが行われ、地元の人々もいっしょにアイアンマンを楽しもうっていう熱気で盛り上がる。中学生までを対象としたキッズ（Kids）・トライアスロンの大会もあるよ。

トライアスロンの大きな魅力は、レースでは性別、年齢にかかわらず、全員が同じ距離、同じコースをいっせいにスタートすること。車いすの選手や義足の選手だって同じ。ほかの競技ならオリンピックとパラリンピックのように、

障害者は別のグループに分けられているけど、トライアスロンではみんないっしょ。車いすの選手に抜かれたり、60歳代の選手が20歳代の選手より速いなんていうことも普通。こんなスポーツ、ほかにないんじゃないかな？ それに、

ボランティアとして大会に参加するのも、トライアスロンの楽しみ方のひとつ。ボランティアって「何かお手伝いする」ってコトじゃないよ。ドリンクを手渡すために走って汗をかいたり、声がかかるまでチアリング（歓声を送る）したり、そしてゴールに感動していっしょに泣いたり…選手と同じくらい「レースに参加するコト」なんだ。

次号より、魅力たっぷりのスポーツの世界と、みんながスポーツを楽しむためのカラダのサイエンスをエッセイにしてお届けしていきます。

合言葉は「Aloha(アロハ)」

トライアスロン発祥の地、ハワイの言葉で、「こんにちは」とか「さようなら」のあいさつで、「愛」という意味もある便利な言葉。それではいっしょに

アロハ!