



CEEPO

MYSPORTMYLIFE

トライアスロンサポートプログラム

トライアスロンを始める方のために



CEEPO トライアスロンサポートプログラム

トライアスロンをする時の不安と疑問

1. トライアスロンとはどんなスポーツ？
2. トライアスロンをして良い事は何？
3. トライアスロンするにはどんな物が、いくらぐらいの費用が必要か？
4. トライアスロンするにはどんなトレーニングが、どれぐらいの時間必要か？
5. 全く泳げないけどトライアスロンができるのか？
6. 60歳からでもトライアスロンは始められるのか？
7. これから始めて、レースを完走するためにどの位の準備期間が必要か？
8. どの大会が良いか？
9. レースのエントリーはどのようにするのか？
10. レース前の準備は何が必要か？
11. レース当日は何をしたら良いのか？
12. スイムスタートはどのようにしたら良いのか？
13. スイム→バイク→ランのトランジションはどのようにするのか？
14. レース中の水分、栄養補給はどのようにするのか？
15. どんなトライアスロンスクール、トライアスロンチームがあるのか？



① トライアスロンとはどんなスポーツ？

- トライアスロンはトライアスロンをしていない人が考える程ハードなスポーツではありません。スポーツクラブのプールで泳ぎ、エアロバイクでバイクに乗り、トレッドミルでランニングをするのと同じです。
- タイムを競うスポーツですが、フィニッシュ(完走)した人全員が勝者です。
- 持っている体力に合わせてマイペースでゴールを目指すスポーツです。マイペースで楽しみながらゴールを目指しましょう。
- 年齢に関係なく自己記録にチャレンジできる競技です。正しいトレーニングで生涯スポーツとして長く楽しむ事が出来ます。(過度なトレーニングは厳禁、十分な休養を取りながらトレーニングを楽しみましょう。)
- 中、長期戦略で取組むスポーツです。短期での目標設定ではなく、長期的考え方で楽しむ事優先でチャレンジしましょう。
- パフォーマンスを向上させるには自身のレース経験から学ぶ事が重要です。経験を積み課題を克服する事でパフォーマンスは向上されます。
- トライアスロンは3種目の複合競技ですので、3種目のバランス(スイム、バイク、ランが正三角形の形状となる)が重要となります。苦手カテゴリーを後回しにせず、3種目のバランスが正三角形に保たれるよう努力しましょう。正三角形の面積を大きくすることがパフォーマンスの向上になります。



② トライアスロンをして良いことは何？

- トライアスロンに限らずスポーツを継続する事で、老化のスピードを抑制し若さを維持できます。何もスポーツをしない五年後とスポーツを継続した五年後では全く違う自分がいるはずですよ。
- スイム、バイク、ランの三種目のスポーツをする事でバランスの良い体力、体型を維持する事ができます。
- 自身の身体のケア(健康管理、故障抑制)に注意を払うようになります。トライアスロンをする事で、故障でトレーニングできないストレスを知る事ができます。そのストレス経験から事前の故障ケアをするようになります。
- 多くの人との出会い。自身のバックグラウンドを超えて同じ競技を楽しむ仲間としてのコミュニケーションが楽しめます。
- レースに参加しながら開催エリアの人々との交流を通して地域文化を知る事ができます。国内に限らず海外にも多くのレースがあり、参加も可能です。
- レースを完走する事で自身の大きな自信につながり、更なる目標にチャレンジしようとする前向きな気持ちになる事ができます。
- 忙しい日々の中でトレーニング時間を見つけ継続する事で、自己管理とタイムマネジメント力が向上できます。



③ トライアスロンに必要な物と価格？

- トライアスロンに必要な物は
 - ① トライアスロンウェア（スイム、バイク、ランタイプもしくは各種目別）
 - ② ウェットスーツ
 - ③ スイムゴーグル、スイムキャップ
 - ④ 自転車（ロードレースタイプ、トライアスロンタイプどちらでも可）
 - ⑤ 自転車に乗るための付属品（ヘルメット、バイクシューズ、サングラス、ボトル、ボトルゲージ、空気入れ、バイクメンテナンスキット、スピードメーター）
 - ⑥ ランシューズ、キャップ
- 価格は選ぶ商品により大きく異なります。トライアスロンウェアの場合、上下セットもしくはワンピースで2万～4万円、ウェットスーツで2万～10万円、スイムゴーグル2～3千円、自転車は15万～100万円を超える物まであります。自転車に乗るための付属品としては3万～10万円、ランシューズは6千～2万円です。トータルしますと、ゼロから始めるためには約20万円が必要になります。
- 最初の商品選びは難しいところです。これからどこまでトライアスロンを楽しむのかにもよりますが、相談いただければ始める方の考えに応じてベストのアドバイスをさせていただきます。



④ トライアスロンはどんなトレーニングがどれくらい必要か？

- トライアスロンは3種目のバランスのとれたトレーニングが必要です。ただし苦手のカテゴリーを克服するため苦手カテゴリー頻度を増やす事もあります。
 - 基本、各種目のトレーニングを週2～3回行います。
 - バイクとランは出来れば一緒にトレーニングすると効果的です。例えば固定ローラーで20分バイクに乗り、その後10分ランをする。もしくは固定ローラーでバイクに10分乗り、その後20分ランをする。などが短時間で効果的な練習となります。
- 例) **月曜日** 完全休養、**火曜日** バイクローラー20分＋ラン10分
水曜日 バイクローラー10分＋ラン20分、**木曜日** スイム30分
- 上記トレーニングで月～木でスイム1回、バイク2回、ラン2回をしたこととなります。そして残りの金～日でスイム2回、バイク1回、ラン1回をすれば各種目3回のトレーニングをしたこととなります。このトレーニングをする事でショートディスタンストライアスロン（スイム1,500m、バイク40km、ラン10km）は完走する事ができます。
- 1週間のトレーニング時間 30分×6日＝180分（3時間）
- トライアスロンはボリュームトレーニングよりも、日々の継続と内容が重要です。
 - 先ずはショートディスタンスにチャレンジし、次にミドル、ロングへとステップアップしましょう。ショートが完走できればミドルが完走でき、ミドルが完走できればロングは完走できます。



⑤ 全く泳げなくてもトライアスロンはできるか？

- 泳げなくてはトライアスロンは出来ません。しかしすぐに泳げるようになります。
- 泳げない人の原因は呼吸にあります。水への恐怖感から入水すると息が吐けなくなります。息が吐けないと吸えないので苦しくなります。これが泳げない理由です。また25mしか泳げないという人も同様に呼吸が問題です。恐怖感から肺全体の50%しか息を吐かないため、新鮮な空気を50%しか吸えません。このため肺の中の空気が入れ替わらず苦しくなります。
- 先ずは水中で息を完全に吐き、顔を上げて吸うという呼吸(陸上にいる時と同じ状態)をできるようにする事が泳ぐための第一ステップです。
- 呼吸をしようとして顔を上げると身体が沈むという人は、呼吸するために顔を上げ過ぎる事が原因です。先ずは顔を水に付け身体が浮かぶ事を確認しましょう。身体が浮く事が確認できたら、水中で息を吐き、必要以上に顔を上げず短時間で息を吸う事ができれば身体は沈まず泳ぐ事ができます。この練習を反復する事ですぐに泳ぐことが出来るようになります。
- トライアスロンの大半はウェットスーツの着用が認められています。ウェットスーツを着用すると身体は浮袋を付けたように浮きます。(沈めと言われても沈みません。)したがって水への恐怖心を無くし、陸上にいる時と同じ呼吸が出来れば泳ぐ事が出来ます。
- 泳げないからと諦めず、泳げない原因を理解して克服すれば泳げます。



⑥ 50歳、60歳からでもトライアスロンを始められるか？

- トライアスロンに年齢は関係ありません。
- ただしレースに参加するためには完走するためのトレーニングと、トレーニングで故障しない身体作りが必要です。したがっていきなりハードなトレーニングをするのではなくゆっくり短い距離から始めましょう。
- 特にランニングは膝、足首など負担が多くかかり故障を起こしやすいので準備運動、終了後のストレッチを必ずしましょう。
- トライアスロンはレース経験によって多くを学び、次のレースにその学びを生かす事ができるスポーツです。
- 誰もが歳と共に体力が衰えますが、体力の衰えは経験によってカバーされます。結果、何歳になっても自身の記録更新にチャレンジできます。
- 一般的なスポーツの競技人口は円錐型(若者が多く、年輩になるほど少なくなる)ですが、トライアスロンは円柱形(若者も年輩も同じ競技人口)です。理由はトライアスロンはトレーニングに必要な時間、レースエントリー、機材に対する費用が他のスポーツに比べて多く必要とされるため、ある程度の年齢になってから始める方が多く、また始めた人が生涯スポーツとして長く継続するからです。
- 無理なトレーニングは厳禁です。体調、体力に合わせて楽しむ事を優先でトライアスロンライフをエンジョイしましょう。



⑦ これから始めて、レースを完走するためにどの位の準備期間が必要か？

- アスリート経験によりますが、200m泳げて、自転車で10km走れて、3kmランニングできる人であればショートディスタンストライアスロン(1,500mスイム、40kmバイク、10kmラン)は完走できます。
- ショートディスタンストライアスロンが完走出来ればミドルディスタンストライアスロン(1.9kmスイム、90kmバイク、21kmラン)は完走できます。
- ミドルディスタンストライアスロンが完走出来て、その後ロングディスタンストライアスロン(3.8kmスイム、180kmバイク、42kmラン)用トレーニングを3か月すればロングディスタンストライアスロンが完走出来ます。
- スポーツ経験のない方でも泳ぐことが出来れば3ヶ月のトレーニングでショートディスタンストライアスロンの完走は可能です。
- 重要な事は、レーニング時間(短時間でも良い)の確保と、体力に合わせた無理の無い**トレーニング内容**、そして**継続**です。正しいトレーニングを継続出来れば**3ヶ月**あれば完走は可能です。
- トレーニングを始める時に**故障をしない身体作り**も重要です。一度に過度なトレーニングをするのでは無く、ゆっくりと短い距離からステップバイステップで始めましょう。無理なトレーニングで故障するとゼロからのやり直しになります。



⑧ どこのレースが良いか？

- トライアスロンレース評価は評価する人の基準で大きく異なるため、レースコース、開催地などの事前確認が必要。
 - ① 住まいから近いことの便利性を求める。
 - ② 家族旅行を兼ねて、家族も楽しめる観光スポットを求める。(温泉、景色など)
 - ③ 暑さが苦手な涼しい気候のレースを求める。と、その逆。
 - ④ 水のきれいさを求める。
 - ⑤ ランが得意なのでランナーに有利な大会を求める。(スイム、バイク同様)
 - ⑥ フラットでスピードレースを求める。と、その逆。
- 国内の人気大会は抽選によって参加資格を決められる大会が多く、チームメンバーでエントリーしても参加できる人と参加できない人が出る可能性がある。
- エントリー受付が早いもの順の大会があるので参加したい大会は早めエントリーが必要。
- 海外レースは早いもの順であるので団体での参加に向いている。
- 台湾、韓国、中国など国内レースよりも低価格(旅行費)で参加できる海外レースがアジア地域には多くある。
- 国内レース参加費用は約1.5~4万円、アイアンマンは5~10万円



⑨ レースエントリーはどのようにするのか？

- 基本的にインターネットでのエントリーとなります。
- 大会によってJTU(日本トライアスロン連合)の選手登録(各都道府県のJTUから登録、年会費約4,000円)が必要な大会があります。
- 人気大会はエントリー後に抽選があり、抽選後に参加資格通知が届きます。参加資格通知受取後、指定の方法でエントリー代金を振込みます。未払いで振込期限を過ぎますと参加資格取り消しとなりますので注意して下さい。
- 大会によって、過去の大会戦歴や健康診断書を提出する必要がある大会があります。
- 国内ロングの人気大会である全日本トライアスロン宮古島大会は年齢制限が唯一ある大会です。(65歳まで参加可能)
- 海外のレースはエントリーの早い順で、過去のレース結果などは必要ありません。初めてのトライアスロンレースでもエントリーして代金を支払えばだれでも参加できます。
- 参加費用は国内レースの場合2~4万円、アイアンマンはミドルが4~5万円、ロングが8~10万円です。



⑩ レース前の準備は何が必要か？

- 体調管理(休養、睡眠、禁酒など)レース前日の飲酒は脱水の原因になります。
- バイクの事前メンテナンス
レース会場にメカニックサービスがあるが、これは緊急事態用のメカニックです。参加者の責任として会場入りする前日までに必ずメンテナンスをする事が必要。
- レースギア&補給食の確認(他人から借りる事を考えず自身で準備する。)
バイク、バイクシューズ、空気入れ、スペアタイヤ、レース用メンテナンスキット
ヘルメット(ひび割れ確認)、ウォーターボトル、サングラス、スイムゴーグル
くもり止め、ウェットスーツ、ワセリン、ワセリン用ビニール袋、レースナンバー
レースベルト、ランシューズ、ソックス、補給食(ジェルなど)、塩(ケイレン防止)
ドリンク、サンダル(スタートチェックイン前とフィニッシュ後に使用すると便利)
- メンタルコントロール(精神集中)
他人を意識せず自身のタイムトライアルと考え、無心でゴールを目指すよう集中する。(緊張する事は必要だが過度な緊張は必要ない)



⑪ レース当日は何をしたら良いのか？

- レースナンバーのボディーマーキング(マジック記入もしくは水性ステッカー)
- タイミングチップを足首に装着 ※タイミングチップで個人情報(名前、年齢など)の確認をする。タイミングチップはレース朝の最終チェックインで受け取る場合と前日チェックイン時に受け取る場合がある。(タイミングチップを忘れると記録測定ができないので注意)
- レース最終チェックイン ※バイクをトランジションエリアにチェックインする。(簡単な安全チェックとヘルメットチェック、大会によってはボトル二本セットが必要)バイクに補給食&ドリンクをセットしておく。
- トランジションバッグの中身最終確認
バイク用(ヘルメット、バイクシューズ、レースナンバー、サングラスなど)
ラン用(ランシューズ、ソックス、キャップ、ラン用補給食など)
- トランジションバッグ(バイク用&ラン用)を指定の場所にセットする。
- レースフィニッシュ後の着替えなどを入れたビニールバッグを指定場所に預ける。
注)レースチェックイン時に3枚のビニール袋を受け取る。ビニール袋はスイム用、バイク用、ラン用とあり、一般的にスイム用にゴール後の着替えなどを入れる。
- スイムチェックイン(スイムキャップ、ゴーグル、ウェットスーツを着用、タイミングチップを確認してスイムスタートエリアへ移動)



⑫ スイムスタートはどのようにするのか？

- スイムスタートには以下の三種類のスタートがあります。①全員が同時スタート(激しいバトル)②年齢別に分けたウェーブスタート(バトルは若干緩和される)③数名が3秒おきにスタートするローリングスタート(バトルは全くない)
- 泳力の無い選手が最前列からスタートすると激しいバトルに巻き込まれ、リタイアする事になります。全員同時スタートの場合、スタートエリアに予定スイムタイムを記入したボードがあり、各自の自己申告で目標タイム別にスタートの順番を分けるようになっています。自身の安全にためにも無理をせず、タイムにあった位置からスタートするようにして下さい。
- 基本的に外回りコースを取ると、距離のロスがありますがバトルは避けられます。多少の距離ロスをしてでも毎ペースで泳いだ方が楽で安全です。例)最初のブイが右折であればスタートは左端からすればバトルは避けられます。
- スタートには陸上からのスタートと水中からのフローティングスタートがあります。陸上からのスタートの場合、勢いよく走ると呼吸が乱れ、しばらく泳ぎの呼吸ができない場合があるので、ゆっくり入水する事をお勧めします。
- スイムリタイアで一番の原因は過呼吸です。過呼吸は緊張と恐怖で息が吐けなくなり、結果、吸えなくなる事で起こります。過呼吸になったら一旦ペースを落とすか上を向いて浮かび息を吐く事(深呼吸)を意識しましょう。気持ちが落ち着いたら再度スタートすれば大丈夫です。無理をするとリタイアする事になります。



⑬-1 スイム→バイクのトランジションはどのようにするのか？

- スイム終了後、走り(歩き)ながらキャップ、ゴーグルを外しウェットスーツのジッパーを下げます。(水から上がると同時に楽に走れる状態にする)
- 水シャワーが用意されている場合は簡単に海水を落とすと日焼けと肌擦れの防止になります。
- 自分のバイクトランジションバッグを間違えないように取り、着替えテントが用意されている場合はその中でウェットスーツを脱ぎ着替えます。
- レースナンバーを付ける事を忘れないようにしましょう。(大会によってバイクはレースナンバーを付けなくて良い場合がある)
- ウェットスーツの下にレースウェアを着用していない場合、ウェアを着用し、ヘルメットをかぶりバイクシューズを持って自分のバイクラックまで移動します。(バイクシューズを履いてしまうと走りにくいのでシューズを持って裸足で走る方が早い)(バイクシューズをペダルにセットする事もできる大会があるが慣れない人はシューズをペダルにセットせず、シューズを履いてからバイクに乗る方が良い)
- バイクのギアはインナー・ロー(一番軽い位置)にセットしておくことバイクスタートがスムーズに行える。注)バイクチェックインの時必ずバイクのギアはインナー・ローの軽い位置にセットする事。



⑬-2 バイク→ランのトランジションはどのようにするのか？

- バイクの終わり3kmはランの準備パートとして考え、ペダルをあまり踏み込まず軽めで回す。(バイクラスト3kmを頑張ってもあまり記録は変わらない)
- バイクに飲物、補給食が残っていたならできるだけ飲んで食べ、ランに繋ぐようにする。
- バイクを終えてトランジションエリア内を走る事を考えて、バイクのフィニッシュ300m位手前でシューズをペダルに付けたままシューズを脱ぎ、シューズの上に足をのせてペダルを回しバイクの降車ライン手前でバイクから降りる。シューズをペダルにつけて脱ぐのは練習が必要です。できなければシューズを履いたままバイクから降りても問題ありません。ただしトランジションエリアでバイクシューズ履いて移動距離が長ければ一旦シューズを脱いで走る方が良いです。
- ランシューズはひもを締めすぎないように注意(締めすぎは痛みを伴います。)
- 靴擦れが心配な場合は足にワセリンを塗ると良いです。(トランジションバッグに事前に準備しておく)
- ケイレンが起きた時用に塩を少量ビニール袋に入れて、ウェアのポケットに入れ、ランをスタートすると良いです。ケイレンが起きたらエイドステーションの前で塩を舐めエイドステーションで水を飲みます。(エイドステーション前以外では塩を取ってはいけません)
- ランスタート前に屈伸などをするとスムーズにランに移行できます。



⑭-1 レース中の水分補給、栄養補給はどのようにするのか？

- 補給は全てこまめに取り取る必要があります。のどが渴いた、お腹がすいたと感じた時はすでに手遅れです。
- 栄養補給はバイクとランになりますがバイクでの補給が重要です。
- バイクをスタートしてすぐは気持ちが高ぶっている事と、まだ元気なためスピード走行を優先してついつい補給を後回しにします。後半疲れてからの補給は胃の吸収力が弱まっているのでスムーズに吸収する事ができません。したがってバイクスタート時の元気な時からこまめに補給をする事が重要です。
- 水分は水がスポーツドリンクになりますが出来るだけスポーツドリンクを取りましょう。水を飲み過ぎると胃をやられ吸収できなくなります。胃の吸収力がなくなると喉の渇きが癒されず水分を取り続け、結果胃の中に水分がたまりすぎて嘔吐の原因となります。暑い日には水を取りたくなりますが水は口を洗うか頭からかけるかに使用して、補給はスポーツドリンクにしましょう。
- 補給食はジェル系が良いですが日頃のトレーニングで味に慣れておく必要があります。
- 補給のタイミングは出来れば下り坂、追い風などでペダリングが楽な時に取ると良いです。登りや強い向かい風で補給すると疲れが倍増します。
- レースコースにエイドステーションがあるので事前に何が用意されているか確認しておくると便利です



⑭-2 レース中の水分補給、栄養補給はどのようにするのか？

- エイドステーションで補給食、ドリンクを取る時は安全優先でスピードを緩め、確実に取りましょう。減速せず突っ込み落車をする場合が多々ありますので注意が必要です。
- 大会でよく見る光景ですがレース終了後バイクピックアップ時にバイクに補給食、中身の入ったウォーターボトルが残っています。レース前に用意する補給食、ドリンクは適度な量にして、レース中に完全に補給するようにしましょう。(積み過ぎに注意)
- 暑い日のレースは塩分がかなり失われますので塩分の多い補給食を用意しましょう。もしくは塩タブなどを持つのも良いです。
- ジェルは甘いものが多いので口直しに梅干しなどを用意するのも良いです。
- ウォーターボトルを二本用意する場合一本はスポーツドリンク、他の一本は水を入れます。スポーツドリンクが甘すぎる場合があるので水で薄めるのも良いです。水は海を泳いだ後のうがい用と暑い天候時の冷却用として使用します。
- ランになるとなかなか食べられなくなります。無理して食べる必要はありませんがジェル系の物を水と一緒に流し込むのも良いと思います。
- 51.5のレースでは補給に対してあまり過敏になる必要はありません。朝食をしっかり摂っていただければ水分補給だけ注意すれば大丈夫です。



⑮ どんなトライアスロンスクール、クラブがあるのか？

- 最近各地に多くのトライアスロンスクール、トライアスロンクラブ(チーム)があります。
- トライアスロンクラブは①トライアスロンバイクを扱っている自転車店が運営するもの。②自転車店のお客様であるトライアスリートによって運営されるもの。③自転車店は関係なくトライアスリート好きの仲間が運営するもの。があります。
- スクール、クラブに所属する事で①不明な点をメンバーから教えてもらえる。②トレーニングを一緒にできる。③レースに参加する時なども団体行動がとれる。メリットがあります。
- スクール、クラブの費用は様々ですのでメンバーに所属した時の内容を確認し、ご自身の希望に沿うものか確認すると良いです。クラブによっては会費無料で、単にトライアスロンを仲間として楽しむというものもあります。
- これからトライアスロンを始める方はメンバーからのサポートを考えるとスクールもしくはクラブ(チーム)に所属すると安心です。