



その1

「場合によっては、車道での練習は車との接触といった危険性があるので、サイクルロードを使いましょう」

その2

「常に指は、ブレーキから離さないで走りましょう」

その3

「夜間は自分の存在を目立たせるため、点滅するライト等を点けましょう」



武田さんが長年愛用しているレース用バイク。



ペダルに固定できる武田さんのバイクシューズ。



ペダルはバイクシューズが固定できるものを装着。



ローラー台を使うことで、天候等関係なく練習することができます。

体を縮めてエアロポジションが取れるバイクの方が、空気抵抗を低減してくれます。しかし、もちろん最初はマウンテンバイクからでもスタートできます。



【武田ポイント】

「トライアスロンをやっていると体つきが変わってくると思います。個人的には、それも続けられている理由のひとつです。ぜひ、継続してみてください」

コラム

オリンピックでのトライアスロン

トライアスロンは、2000年の第27回オーストラリア・シドニー大会から正式種目になりました。オリンピックでは、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmの距離が採用されており、通称『オリンピック・ディスタンス』と呼ばれ、世界選手権など多数の大会もこの距離で実施されています。タイム競技ではないので、世界記録はありません。現在は、この距離の男子・女子の種目だけとなっていますが、半分の距離のスプリント・ディスタンス、男女混合のチームリレー種目も今後の採用種目となることが検討されています。



その1

「特に女性の場合は、日中など明るく人通りの多い時間帯や場所で練習しましょう」

その2

「ランニング・クラブもあるので参加してみよう」

その3

「マラソンの大会にも参加してみよう」

トレーニングは、私の生活の一部です。



武田さんのランニングシューズ。高価なものを購入するより、まずは自分の履きやすいもので始め、それから新調しても遅くはない。



室内でのランニング・マシンは、忙しい人には大活躍です。



現在も体操教室のコーチをしています。「100万言を費やしても1枚の写真」を見せた方が、子どもは理解してくれます。「先生、見せて!」と言われたときにできないと、日本人のコーチ全体の顔を潰すことになりかねませんし、年齢を言い訳にするのも私は嫌なので、毎日のトレーニングは怠りませんね。



【武田ポイント】

「パースには、トライアスロン・クラブが多く存在します。クラブメイトからアドバイスをもらえるので、1人で練習するよりも10倍くらい効率良く練習ができます。成功するための練習も教えてくれます。また、クラブメイトがいればモチベーションも保ちやすいので、初心者の方には利用することをオススメします」