



トライアスリート
武田 正俊さん

押さえない!

トライアスリートからのアドバイス

ここでは、武田さんがオススメするペースで始める“ビギナー向け”トライアスロンの練習方法を紹介します。

「ペースは、日本やオーストラリア他都市に比べ、トライアスロンをするのに非常に良い環境だと言えます。海で泳ぎ、自然を感じながらバイクやランニングをすることができます」



このマシンで肩や腕の筋肉を鍛えています。



その1

「仕事をしながらだと、時間を調整するのはなかなか難しいと思います。毎日3種目をやるのではなく、例えば週2～3回はスイム、休日はバイク、残りの日にランニングというようにバランスよく練習するのがベストだと思います」

その2

「私は、毎日の練習でも、その日の体調や体重を記録として日誌に付けています。レースも出場したら、毎回レース日誌を付け、前回との比較をして改善点を探します。これはレースの一貫であり、記録を取ることは私の習慣ですね。数字で変化が見え、目標も立てやすくなるので、トライアスロンを楽しめるようになると思います」

毎日、日誌はつけています。



その3

「ペースで行なわれるレースは、大体午前7時頃からスタートと朝が早いのですが、日本では開始時間が遅く、10時から始まるレースもあります。その意味では、レースが終わった後もその日1日は時間に余裕があるので、タイムマネジメントがしやすいですね」

【武田ポイント】

「トライアスロンを始めて、レースに参加する度に私のメンタルは強くなり、ポジティブになりました。空いた時間をどう自分の体力向上のために使えるかを考えるようになり、タイムマネジメント力も格段と上がりました。常に記録することで、記憶力も落ちていませんね」



その1

「最低週2、3回は、定期的にスイムの練習をしましょう」

その2

「レース本番は自然環境の中で泳ぐことになるので、プールではなく週に1回は海で泳ぐようにしましょう」

その3

「シャークネットが完備されているビーチで泳ぐのも安心して練習できます」



過去の大会で獲得した数え切れないメダル。

【武田ポイント】

「私は、体脂肪がずっと5%未満です。皮下脂肪がないので、水温が低いところで長時間泳ぐと、すぐに体の芯まで冷えてしまいます。その環境に慣れるために、シャワーは1年中真水で浴びています。今でも、どうやって1秒を縮めてレースに勝つか、照準をそこに合わせて生活しています。ただ、趣味としてなのか競技としてやるのかは、ご自身の自由です。トライアスロンの大会には、どちらのスタイルでも参加できます」





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」