

【2012年度第4回・自転車活用研究会】

「トライアスロンはなぜ効くか!？」

2012.09.20

18:30 - 20:30 @シクロ鳩森スタジオ(東京千駄ヶ谷)

【小林】

(トライアスリートである)白戸さんにとって自転車は(競技全体の)1/3だそうだが、今日は『トライアスロンは何に効くか』というお話を伺う。

【白戸】

(壇上から見回して)会場にもトライアスロン経験者が何人もいらっしゃるようだ。トライアスロンはオリンピック種目にもなって認知度が上がってきたが、一方でなおハードルが高いというイメージもある。最近では自転車同様にやや追い風が吹いて愛好者が増えているこのトライアスロンという競技について、今夜は人気の謎解きなどをふくめお話ししたい。

私は87年からトライアスロンを始めてプロ歴20数年以上を数え、いつの間にか古参になった。私は自分が選手であるうちから、トライアスロンの普及活動もしている。競技する立場である傍ら解説や雑誌連載の仕事もこなすようになり、一般に選手が引退後に希望するコーチではなく、トライアスロンの、さらには広くスポーツの楽しさや素晴らしさを人に伝え教える案内人として「スポーツナビゲーター」という肩書きで活動するようになった。

【トライアスロンとは】

起源は70年代前半のアメリカ西海岸サン・ディエゴ (San Diego)

あたりと言われている。当時も今もフィジカルなアクティビティが盛んな土地柄で、スイムとバイク、ランニングとスイムなど複数の種目を組み合わせたトレーニングが『クロストレーニング』と呼ばれ流行していた。

1978年、ハワイで最初のアイアンマンが開催される。当時既にハワイではランニング、スイム、バイクでの三大チャレンジがポピュラーだった。

ホノルルマラソン (ラン/42.195km)

Around-Oahu bike race (バイク/180km)

Waikiki Roughwater Swim (スイム/3.8km)

オアフ島の海兵隊員が酒の席で、このうちのどれが一番タフか？といった議論を戦わせていたなかから、海兵隊中佐ジョン・コリンズ (John Collins) の発案で三つを一日でこなす競技としてアイアンマン (Ironman) が誕生した。初回の参加者は15名で完走者は12名であった。もちろん実況中継や道路封鎖などない、日常的なプライベートトレーニングの延長のようなものだった。

(橋本注；会場で白戸さんは第一回アイアンマンの参加者20名とお話しされましたが、橋本が後日ネットで調べたところ上記の通りの記述でしたので訂正しています。)

日本においては80年の鳥取県皆生温泉で初めてトライアスロンが開催されたが、広く一般に知られるようになったのは85年の宮古島トライアスロンから。この大会をNHKがBSながらスタートからフィニッシュまで(途中中断はありながら)全試合中継したことで一気にトライアスロンが全国的に認知された。これはハワイのアイアンマンが80年代初頭にNBCにより全米に中継されて一躍脚光を浴びたことと共通しており、メディアの影響力の大きさを感じさせる。

【トライアスロンには種類がある】

アイアンマン (Ironman)

Swim: 3.8km

Bike: 180km

Run: 42.195km

アイアンマン70.3 (Ironman 70.3)

Swim: 1.9km

Bike: 90km

Run: 21.0975km

オリンピック・ディスタンス (OD)

Swim: 1.5km

Bike: 40km

Run: 10km

オリンピック・ディスタンスはアメリカ本土で始められたもの。最初からアイアンマンに挑むのはハードルが高すぎるという理由で定められた距離で、USCS 51.5kmと銘打ったシリーズ戦が生まれアメリカ国内でTV中継されたためポピュラーになって、のちオリンピックの種目にまでなった。

日本では元来のオリンピック至上主義？もあってオリンピック・ディスタンスは広く普及しており、国内大会の80%近くが採用している。

この他にもさまざまな、より短い距離を組み合わせた大会が存在する。なかにはキッズ向けのごく短い距離のものまであるが、とにかくスイム・バイク・ランを組み合わせればトライアスロンとして成立する。

私は長い間トライアスロンに参加する選手を見てきたが、始めはショートのトライアスロンに出場していても半数以上のヒトが次第に上のカテゴリーを目指しオリンピック・ディスタンスやアイアンマンに挑戦したいと考えるようになる。さらにはより良いタイムを目指したり、より困難なトレイルランほかの超級のスポーツへと進むヒトもいる。アスリートのメンタリティとしてこの傾向は普遍的なものだと思う。

【トライアスロンの現状】

80年代から次第に普及して参加者を増やしてきたトライアスロンだが、長らく15万人から20万人の競技人口で推移してきたところ、この数年でもう一段の増加傾向を見せ、現在はトライアスリート30万人と推定される。

トライアスリートが増加している理由はなんだろうか？

トライアスロンと聞くと難しいスポーツと思うヒトでも、実際はスイムもバイクもランニングも経験したことがあるスポーツを組み合わせただけだからである。日本では戦後の教育行政の力が大きくプールを備えない学校は皆無といって良く、水泳教育が他国にはないほど普及している。また学校教育以外でも公共のプールが全国くまなく存在する。ランニングやバイクも親しんだ経験の無い人間はずいぶんいる。つまり始めるための基礎はすでに出来ている。

【トライアスリートのプロフィール】

トライアスロン参加者の年代別構成をみると、

30代	32%
40代	33%
50代	10%

となっていて意外に若者が少ない。つまり中年以降に取り組むヒトが多い。

また、男女比でみると、8:2から7:3くらいで近年女性も増えているとはいえ、まだまだ男性中心のスポーツである（この辺は自転車とほぼ同じ）。

職業別で観ると、海外ではいわゆる著名人、俳優、カーレーサーなどが目立つ一方、日本では企業経営者が非常に多数である。

これらは、セレブリティのスポーツということを意味するのだろうか？

ハワイのアイアンマンレースは世界一のステータスを誇り、世界中から参加希望者が集まるために出場するには公式レースで一定以上の成績を残していなくてはならない。つまりは真にアスリートとしてのトレーニングを積み重ねた者たちが集う大会であるが、ここで参加者の年収を調査したところ16万ドルであった。全米の平均年収が5万ドルほどと言われているので確かに平均以上の収入のある人たちである。

日本ではトライアスロン愛好者に対する無作為抽出の調査の結果では年収に関してトライアスリートとそうでない人々の間に年収との相関関係は見いだせなかった一方で、学歴には有意の差が認められた。すなわちトライアスリートは相対的に高学歴者が多かった（大学卒、ドクター、マスターなど）。

日米のこの差は、彼我の競技の歴史の差であるとの解釈も成り立つ。高学歴の割合が高いということは将来においては日本でもトライアスリートはより社会の上層へと進出して年収の差も顕著になる可能性がある。

【トライアスロンは金持ちのスポーツなのか】

年齢的には中年域にさしかかって学歴も高い人々がなぜトライアスロン愛好者になるのだろうか？

ここでトライアスロンのスポーツとしての特性を考えると、

ゲーム性のない ("Fun" な要素がない) 種目である

自分を高める喜び ("Joy" と呼ばれる要素がある) 種目である

と考えられる。すなわち人間的に成熟してはじめてその美点が理解できるスポーツであると言える。自分を見つめる理解力や、自分を高めてゆくことに精神的な価値が見いだせる能力が必要とされる点が、高学歴者に愛好者が多い理由とも考えられる。

経営者が多いという特徴も、利潤を求めるというよりむしろ起業家精神や克己心が旺盛なひとたちが、己の限界を乗り越えることに価値を見いだしたり、惹かれてゆく心性と連関があると思える。

健康面で考えても、スイム・ラン・バイクの3種を行うことでバランスよく体力の向上が望める。その結果としては自分の体の変化に敏感になる＝「身体の声が聞こえる

ようになる」ことが大きなメリットである。そして生来の運動センスは不要、やった分だけ（練習した分だけ）結果を得られる持久系のスポーツであることが、自分の限界を見極め、それを向上させることに価値を見いだす人たちを惹きつける。

【トライアスロンの効用】

トライアスロンは**3つ**の種目にわたってトレーニングが必要なので、練習する時間を捻出する困難さが通常のスポーツの**3倍**になる。にもかかわらず愛好するひとには経営者や芸能人などただでさえ忙しい人たちが何故か多いという不思議さがある。

トレーニングする時間を何とか捻出するためには時間の使い方、時間の管理が上手にならざるを得ないし管理能力のトレーニングにもなる。

この時間の捻出を含め、**3種目で3倍**になるさまざまな困難を克服するための戦略的な思考も鍛えられる。

終日アウトドアでのアクティビティとなるので、自然から切り離された生活をする都会生活者にとって最上の悦びとなる。(日頃から大自然に囲まれている地方の人たちには今一つ訴求力を欠く面がある)

トライアスロンに深く関わるにつれ人生の価値観がお金より健康を重視するようになる。

同じ競技の愛好者のコミュニティに参加することによって一層、価値観の逆転が促進され健康指向が強くなる。

トライアスリートは前向き(**positive**)な、悪く言えば能天気な人種である。競技に限らず、とりあえず「やってみよう」というメンタリティが特徴で、「(やってみたいけど) ...でも」とやらない理由を並べる考え方は決してしない。

この楽観性をはぐくむのはレースにつきものの、トラブルに直面しても何とか切り抜けレースを続行しようとする意思である。たくさんのスポーツがあるが、走ったり泳いだりするタイムのみならず、種目の切り替え時のトランジションまでが計測タイムのうちに含まれるのはトライアスロンだけであって、そこにはパーフェクトな進行が絶対考えられないくらいに大小無数のトラブルの可能性がつきまとう。

そうしたトラブルに直面したとき、落ち込むのではなくすぐに気持ちを切り替え、出来る最善の対処を考えること、それはレースであると同時に実人生のシミュレーションそのものである。

身体が健康になり、心が健康になる。その結果、前向きな思考になる。結果として生活がより豊かなものになる。

この魅力があるからこそ、トライアスロン（や自転車に）取り組む人が増えている。それは先進国から、都市に住む人たちから、そして（3種目の中では一番機材や道路条件に影響される）自転車競技に理解や素地のある国から広がっている。

【トライアスロンの更なる普及に向けて】

トライアスロンの他にはない競技としての特徴は、スイム・ラン・バイクという各競技の間に設けられた移行過程（トランジション）もタイム計測に含まれることで、各種目をトレーニングすることはできても本番のレースに出場しなくては『トライアスロン』をやったことにはならないことである。

そこでアスロニアという会社を立ち上げて、トライアスロンのスクール、ショップにレースのオーガナイズまで取り組んでいる。

日本では大小含めて年間**280**レースほどのトライアスロンの大会が開かれているが**30**万人の競技人口に対してはまだまだ不足である。（自転車競技の）道路使用の問題などもあり大会を開くのは容易ではないが、より一層トライアスロンに親しむ人を増やしていきたい。

"Try!athlon, it brightens yourself."

【質疑応答より】

トライアスロンに取り組むようになったきっかけ；

もともと中学、高校、大学とスキー（ノルディック）のクロスカンントリーとジャンプの複合競技をやっていた。とはいえ関西出身なのでシーズンスポーツのスキーは出来る期間に限られ、オフシーズンはもっぱら陸トレばかりだった。

大学時代、陸トレのモチベーションも枯渇しそうになったとき人にトライアスロンを紹介され始めることに。最初はもっぱらスキーのためのトレーニングだった。自転車は子供の頃に親しんだ経験があったが、水泳の基礎は改めて教わらなくてはならなかった。

自転車について；

ランニングは走った距離だけ関節他に負担が大きく毎日長時間のトレーニングを続けるのが難しいが、自転車は長時間高負荷のトレーニングをしても身体のダメージが少ないので他の種目の競技者でもトレーニングに取り入れやすい。

宮古島や佐渡で大きな大会があるが；

宮古島・佐渡（に加えて皆生）は日本でアイアンマン大会が開ける貴重な土地。その理由は自転車レースの開催のネックである道路使用の許可がとりやすいこと（複数の自治体にまたがらない）。

その点、ドイツなどは3000人から4000人規模の参加人員の大会に数万人のギャラリーが集まるような羨ましい環境だが、大きな都会でもそうした大会が開催できるのは、沿道の住民の理解や応援、自転車レースにたいする慣れがあるからである。

Earth Ride;

トライアスロンとは別に数年前から **Earth Ride** という自転車イベントにも参画している。これは日本でも勝敗にこだわる競技以外の、もっと門戸を広げた誰でも参加できる自転車イベントを、走って楽しい環境の中でやりたいという思いから関わるようになった。

トライアスロンで適用される自転車のルールに関して；

基本的にトライアスロンの自転車ではドラフティング（他の選手を風よけに使う集団走行すること）は禁止されており、あくまで一人で走る。しかし、オリンピックおよびワールドカップ、そしてそれらの予選に当たる国別の大会では例外的にパックでの走行が認められる。

ただしパック走行が認められる大会は逆にUCI規定に準じた自転車でなくては出走できない。DHバーの付き出し量ほか厳密な規定が存在する。

それ以外の大会では、ローカルルールで自転車に関する規定はまちまち。

自転車競技者とトライアスリートの差；

自転車競技に打ち込む人は同時に自転車そのもののメカなどにも強いこだわりをもったオタク的な面がある。

一方、トライアスロンの一環で自転車に乗る人でメカにまで精通している人は少ない。簡単な調整はおろか、パンク修理すら出来ない人も多い。

どうしても興味も情熱も1/3になりがち。プールで泳ぐ練習時間捻出のためにタクシーを使うのと同様、自転車に関しても『早く走れるのを下さい』といった買い方になることも。機材に対する愛着より自分の向上のほうに優先権が高い傾向がある。