

～青い森から縄文の風に乗って全国へ～



優良団体表彰を受賞しました！



令和5年11月16日、第64回全国スポーツ推進委員研究協議会が青森にて開催され表彰式が行われました。

全国スポーツ推進委員連合表彰部門で優良団体表彰を受賞した我が三鷹市は行政と共に6名で出席しました。

津軽三味線やねぶたの歓迎アトラクションを受けて開会式に臨みました。参列した岡田会長は、清々しい気持ちでいっぱいだったと思います。

福士加代子さんの基調講演を拝聴し2日目は分科会にてそれぞれ研修して参りました。

後日、三鷹公会堂さんさん館にて1月の定例会を新年祝賀会として関係者の皆々様と報告及び祝意の会を執り行いました。



三鷹市は平成10年に受賞をしております。その頃の最先端のスポーツ振興活動、未来に向けての活動を行っていたことを、私自身が活動をしている様々な場で、自己紹介をした際に、教えていただいたことがありました。その相手の方からの反応は「三鷹市ですか!!」とリスペクトしています。と、握手を求められました。全国的に有名な先輩方からの継承で恥じぬ活動をしなくてはとプレッシャーがありました。今回の受賞で、先輩方に少し顔向けができるかと思いましたが、時代のニーズ、そしてこの先の未来へ向けて、終わりのないスポーツ推進活動を、現スポーツ推進委員は担い、継続的な市民スポーツの定着に、力を尽くす所存です。また、受賞する為には、行政からの推薦が必要です。私どもの活動を認めていただき、毎年、推薦していただけたことを誇りに思っております。

諸先輩の方々、行政の方々、体育協会を始め、スポーツ団体等の皆様、私たちの事業に参加いただいた市民の皆様、お陰様をもちまして、2回目となる栄えある優良団体表彰を受賞することができました。心より感謝申し上げます。

全国スポーツ推進委員連合表彰
優良団体表彰の受賞によせて
三鷹市スポーツ推進委員協議会
会長 岡田眞由美

SPORTS30

57号

編集:三鷹市スポーツ推進委員協議会

発行:三鷹市スポーツと文化部 スポーツ推進課 Tel 0422-29-9863

発行日:令和6年2月1日

～SPORTS30は三鷹市スポーツ推進委員の活動をお知らせする広報紙です～



ある時は...

ソフトバレーボールのラインスマン



市民駅伝の走路員



スポーツフェスティバルの実行委員



スポーツ指導員



またある時は...



時には、
赤いポロシャツに
身を包み、
自ら戦いを挑む!!
綱引き交流大会



その正体は...

三鷹市スポーツ推進委員です

三鷹市スポーツ推進委員は、市民の皆さんが気軽にスポーツ・レクリエーション活動に親しむ事ができ、健康でいきいきした毎日が送れるよう、スポーツ活動の普及・推進を図るほか、市民の皆さんにスポーツの実技指導を行っています。

編集後記 「もっともっと市民の皆さんにスポーツを楽しんでもらいたい!!」そんなスポーツ推進委員の思いを込めて作った57号です。スポーツ推進委員の活動を少しでも多くの皆さんに知ってもらえたら幸いです。





トライアスロンの発祥は諸説ありますが、1974年9月25日、アメリカのカリフォルニア州サンディエゴで現在のトライアスロンと呼ばれるレースが初めて開催されました。スイム(水泳)、バイク(自転車ロードレース)、ラン(長距離走)の3種目を連続して行うことから、ラテン語の3を意味する「トライ」と競技の「アスロン」を組み合わせてトライアスロンとなりました。

競技は短い距離のスプリントから長距離のロングディスタンスまで、大会によって様々な距離で実施されていますが、1982年には、米国トライアスロン・シリーズで、のちに「オリンピック・ディスタンス」と呼ばれるスイム1.5km、バイク40km、ラン10km(トータル51.5km)が設定されて、世界選手権をはじめ、オリンピックでも採用され、国際的に広がっていきました。パラトライアスロンは、この距離のちょうど半分となるスイム0.75km、バイク20km、ラン5kmの合計25.75kmで行われます。トライアスロンは、2000年に開催されたシドニーオリンピックから、パラトライアスロンは、2016年のリオデジャネイロパラリンピックからオリンピックの正式種目に加わりました。

トライアスロン雑学 その1

日本で初めてトライアスロンが開催されたのは、1981年8月20日に、鳥取県米子市の皆生(かいけ)温泉旅館組合主催の「皆生トライアスロン'81」です。

トライアスロン雑学 その2

・トライアスロンに世界記録がない!!!

🏠 オリンピックでも正式種目のトライアスロンですが、公式の世界記録はありません。それは、海や風、天候といった自然のコンディションにタイムが大きく左右されるため、また、大会によってコースも異なる(厳密な距離調整できない)ためです。

三鷹市は2023年10月8日 みたかスポーツフェスティバルにおいて、トライアスロンの展示と体験会を実施しました!! たくさんの来場者でトライアスロンの魅力を体感していただきました。



皆さん、ご存じですか?

三鷹市にトライアスロンのすごい人がいるんですよ!!

第32回オリンピック競技大会(2020/東京) トライアスロン競技日本代表選手



高橋 侑子 (たかはし ゆうこ)

出身地: 東京都三鷹市

所属: 相互物産(株)

2023年主な競技実績

- ・世界トライアスロンシリーズ アブダビ大会、横浜大会、カリアリ大会、モンテリオール大会、ハンブルク大会、サンダーランド大会、
- ・アジア競技大会 中国杭州 ・日本選手権
- ・ワールドトライアスロンカップ バレンシア、韓国トンヨン



2023年10月8日 みたかスポーツフェスティバルにご来場いただき、多くの参加者にトライアスロンの楽しさを伝えていただきました。



トライアスロンのポイント [トップクラス選手(エリート)の競技例]



・スイムは泳ぎやすさに波の受け方が大きく影響するので、最初の位置取りが重要です。



・自転車は猛スピードで疾走するため、風の抵抗を受けないようにレースを進めるポジションとコース状況に合わせて漕ぐ姿勢を柔軟に変える判断力が大事です。



・スイムとバイクで消耗した体力から、最後の力を振り絞って、ラストの10kmを走ります。ラストスパートをするスタミナがとても大切です!

トライアスロン雑学 その3

トライアスロンの第4種目 トランジション

スイムからバイク、バイクからランと、次の種目に移るとき、ウェアやシューズを換えるポイントをトランジションと言います。トランジションの時間もレースタイムに含まれるため、いかにスムーズにトランジションをこなせるかが重要になってきます。

パラトライアスロンでは、選手の障がいによって、選手側がトランジションをサポートするハンドラー(Handler)と呼ばれる公認支援者の用意が認められていたり、大会側がスイムの競技区間を終了した選手を水から引き上げ、トランジションエリアへの移動をサポートするスイムイグジットアシスタント(Swim Exit Assistant: SEA)を用意したりします。

いかかでしたか。トライアスロンは思い切ってチャレンジするもよし、あるいはわくわくしながら見るもよし、ボランティアとして大会を支えるもよし。このページは、トライアスロンというスポーツは様々な楽しみ方があることを皆さんが知るきっかけとなればうれしいです。

参考資料

- ・公益財団法人日本オリンピック委員会 <https://www.joc.or.jp/>
- ・日本パラリンピック委員会 <https://www.parasports.or.jp/paralympic/sports/triathlon.html>
- ・日本トライアスロン連合 <https://www.jtu.or.jp/>
- ・トライナビ <https://tri-navi.com/>
- ・高橋侑子後援会 HP <https://www.takahashiyuko.com/>