

45歳からの挑戦 トライアスロン世界選手権大会へ出場

トライアスロンは過酷だが とても楽しい

みかみ つよし
三上 強さん

口和町永田在住 会社員 47歳

口和町の三上強さんが11月5日、米国ネバダ州ヘンダーソンで開催されたトライアスロンの世界選手権大会に日本代表(年齢別男子の部)として出場しました。

日々の練習でつかんだ世界切符

もともと身体を動かすことが好きだった三上さんは、これまで地域のサッカーチームに所属し汗を流していました。

転機が訪れたのは40歳の時、友人から誘われて自転車競技を始めたことがきっかけでした。もともとトライアスロンにそこがれがあった三上さんは、45歳でトライアスロン挑戦を決意し練習を始めました。

練習を積み重ね昨年6月、自身初となるトライアスロン大会、はつかいち横断みやじま国際パワートライアスロン大会に参加。そこでの成績と経験が「やれる」という自信につながりました。そして今年6月の世界大会選考レースとなる五島長崎国際トライアスロン大会に出場し、年齢別(45〜49歳)部門第5位に食い込み、世界への切符を手に入れました。

三上さんは、自宅から三次市にある勤務先まで往復50キロある道のりを6年間毎日自転車通勤を続け、週末も欠かさず100〜150キロを乗りトレニングしています。今年からは、毎朝10キロのランニングと仕事終わりに週4日ほど室内プールで1〜2時間泳ぎ、レースに備えました。

競技人口が増えてほしい

世界大会を経験した三上さんは

「すばらしい大会だった」と語りつつも「レース結果には満足できなかった」と悔しさをのぞかせます。「世界大会を常に意識し挑戦していきたい。近い目標は国内の大会で優勝すること」と次の挑戦へと燃えています。

県北ではまだまだ競技人口が少ないトライアスロン。「過酷だけど本当に楽しいスポーツですよ」と笑顔で語る三上さん。トライアスロンを楽しむ人が庄原でも増えてほしいと願っています。



世界選手権での1枚

トライアスロンはこんな競技

トライアスロンは、水泳、自転車、長距離走を一度に連続して行う耐久競技です。距離に応じて複数の規格があり、短いもの(シヨート・テイスタンス)でも水泳1.5キロ、自転車40キロ、長距離走10キロ。三上さんが世界大会出場を決めた五島長崎国際トライアスロン大会は、水泳3.8キロ、自転車180.2キロ、長距離走42.2キロと、特に長い距離(ロング・テイスタンス)で競うレースです。