

さて、参加者に訊くシリーズ・小林佐さんのお話、後編です。

トライアスロンを始めようと考えたとき、一番最初に想像するのが、海で泳ぐことではないかと思うのですが、みなさんはいかがでしょう。子供の頃から水泳が身近にあった小林さんですら、最初のトライアスロンはプールスイムの大会を選んだそうです。

20歳でトライアスロンデビューとなった小林さんですが、今ではすっかりベテランの域。そんな小林さんは普段どんな練習をしているのか、気になりますよね。

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

参加者に訊く—小林佐さん—（後編）

※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※※

〇水泳にスキー、トライアスロン、スポーツ三昧。ずいぶんと健全な大学生活でしたね。子供の頃、嫌々通っていたという水泳も、トライアスロンを始めてから楽しく感じるようになったのではないのでしょうか。ところで、週にどのくらい泳いでいるのですか？また、どんなことに気を付けていますか？

スイムの練習はだいたい週に1、2回くらい、時に3回です。まず水中姿勢はウォームアップで必ずチェックしています。同じ力でストロークしても抵抗が少ないと遠くまで進めます。

また、肩甲骨の可動域を広げています。これにより入水時の指先の位置が1、2センチ前に伸びていることを実感していて、結果25メートルあたり1ストロークは減りました。

ほか、拳骨プルで前腕を使って進んだり、フォームが崩れないようにするなど、いろいろ気を付けています。

あとは、師匠から教えてもらったメニューをやっています。800m×3本はスタミナ強化におすすめです。

〇どうせ速くならないから、スイムは泳ぎ切れたらそれでよいと考えていたらいつまでも成長はないですね。

（汗）やはりスキルが重要なんですね。

泳ぐスキルは重要で、練習量だけでは上達の限界がすぐにくてしまう感じがするので、水の抵抗が少ない姿勢になっているか、大きくムダの少ないフォームか、手のひらで水をたくさんキャッチできているか、のドリル練習は毎回必ずやってから、メイン練習をしています。

一番得意な種目なのでほどほどでいいのですが、重点的に練習してしまいます。

ただ、いくらプールで練習しても、レースは海だったり、ウエットスーツを着たりするので、練習通りに泳げないのが難しくもありますね。

〇そうですね。水泳はプールでの泳ぎが海で通用しない場合があるのが不思議ですね。練習どおりにしか走れない、バイクやランと違いますね。バイクはどんな練習をしていますか？

バイクは週2回程度練習するようにしています。メインは信号が少ない河北潟で脚を休めず40km乗り続ける練習が多いですが、宝達山のりり坂で練習したり、和倉温泉や輪島まで往復するロングライドをしたりもします。



ケイデンス 110~120 の練習でペダリング効率を上げるようなトレーニングもやります。キレイにペダルを回せないと、お尻が上下したり、脚が余りるので、これがうまくできるようになるとケイデンス 90 くらいでうまく回せているような感覚が得られるようになります。

○小林さんは昨年の珠洲トライアスロン B タイプで 6 位入賞するなど、スイムだけでなく、バイクもランもレベルが高いですね。苦手な種目など無いような印象ですが、実はランが苦手種目なのですね？

ランは、私が最も苦手な強化が必要な種目です。しかし、脚の故障のため、週 3 回の芝生でのジョギングで精一杯の状況です。

インターバルなどのスピード練習ができれば良いのですが、運動強度を上げるとケガが悪化してしまいます。

○故障で思い切り走れないのは困りますね。たくさん走れない中で、走力維持の秘訣は？

これは昨年ですが、トラックでペース走やインターバルを始めてからスピードが上がりました。

シンスプリントの悪化により、十分追い込めず、月間 100km 前後しか走っていませんでしたが、それでも 10km を速く走るとい意味ではレベルアップできていたと思います。

元々は膝故障対策として理学療法士の方に昨年、ボールなどを使っての筋肉のセルフケアを教えて頂きました。それを始めてから、疲労回復と超回復が急速に起こっていることを実感しています。

○今後の目標は？

将来的にはロングディスタンスに再挑戦したいですね。来年まではショートで頑張るつもりです。

○再びロングに、となると体作りも重要になってきますね。普段の食生活について教えてください。

仕事の日は夕食が 2 2 時頃からという、あまりよくはない生活です。より強く持久力がある筋肉に変えていくために、タンパク質が足りているかは気にしていますが、あまり細かいところまでは気にしていない方だと思います。練習終了直後から筋繊維の修復が始まりますから、プロテインなどのサプリメントも摂ることが多いです。アスリートなら年間を通して体重管理が必要かもしれませんが、大好きな甘いものをガマンするとストレスになりそうなので、オフシーズンは好きなものを好きな時に食べていますね（笑）

○甘いものが好きですか。トライアスロンをやっていると、食事もおやつもお酒も美味しい。それが楽しみ、というところもありますが、何でも過ぎてはいけませんよね。今の健康状態はいかがですか？

トライアスロンを再び始める 3 年前までは、体重は今より 10kg 近く多く、体脂肪率も 20% を超えていて、健康診断でも肝臓やコレステロールの数値も高かったです。運動習慣ゼロでしたし、毎日お酒飲んでいたので当然ですね。

今の健康状態はとても良いと思います。健康面で気をつけていることは、よく寝るということです。だるいとか、気が進まない時は、無理せず練習をサボることにしています。

○そうですね、気が進まない時に練習して故障の原因になるような怪我をしたり、事故にあたりたらいいけませんしね。でも、仕事や家庭の事情で練習したいときに出来ないこともありますよね。ご家族はトライアスロンをやっていることについて、どのような反応ですか？

子供達は、スイム・バイク・ランの 3 種目を行う自分の姿を見て、刺激を受けていると思います。スイミングに通ったり、サイクリングをしたり、親子マラソンに参加したり、親子共通の趣味や話題を持てますし、良い趣味に出会えたなと感じています。

○ということは、のどじまトライアスロン大会の応援にも来てくれそうですね。家族の応援は力になりますよね。

のどじま大会に参加するにあたって、意気込みを語ってください。

七尾湾岸トライアスロン以来の能登島でのレースとなります。どのようなレース展開になるかは始まってみないとわかりませんが、上位でスイムフィニッシュできれば、入賞を狙いたいと思います。

能登島の自然を満喫しながら、地元や大会関係者の方に感謝しながらトライアスロンを楽しみます！

普段、練習会等でお会いすることはあっても、これまでの経緯について、詳しくお話を聞くまでは知らなかったことばかりです。

1996年にトライアスロンに初参加してから20年余り、時折ブランクもありましたが、トライアスロンへの熱は冷めることが無いようです。学生時代に初参加し、社会人になり、家庭を持ち、今も静かに熱くトライアスロンを愛している小林佐（こばやしたすく）さん。

地元で活躍するトライアスリートとして、のどじまトライアスロン大会での活躍を期待したいと思います。