

のとじまトライアスロン大会 2017 に、すでにエントリーして下さった皆さん、ありがとうございます。ホームページではレース当日までの間、実行委員会からのレースの参加者をご紹介します。

何名ご紹介できるかはわかりませんが、選手の皆さんのトライアスロンへの想いや、取り組みについて書いていきます。

まず一人目は三林松一さん（82歳）です。

三林さんは金沢市内の山手にある自宅から街乗り用の自転車来店。気さくで率直な人柄の三林さんのおかげで、初対面であるにもかかわらず、参加者はリラックスしてトライアスロン談義に花を咲かせることが出来ました。

ランナーとして、トライアスリートとしてのこれまでの歩み、長く競技生活を続けることが出来た理由、競技への向き合い方、練習内容、食事や日々の生活について興味深いお話がたくさん聞けましたので、その内容をまとめてみました。皆さんがトライアスロンに取り組んでいくうえで、参考になることがたくさんあるのではないのでしょうか。



○三林さんのこれまでについて教えてください。

中学校の教諭として赴任した田鶴浜中学校で、音楽教諭であるにもかかわらず水泳部の顧問を任せられました。その後、各地の赴任先でも、バスケットボール部、陸上部、と、まるで音楽とはかかわりの無い部活動の顧問を経験するたびに、生徒と一緒に身体を動かすことで心肺能力、脚力が強化されました。

○トライアスロンのレースに参加したのはいつ頃ですか。

40代は中距離ランナーとしてトラックレースに参加する日々の中で、47歳の時に、トライアスロンに出会い、初挑戦しました。

それから数年はトライアスロンのレースに参加していましたが、しばらくトライアスロンからは離れ、全国各地のランニングのレースに参加し、ハーフマラソン、フルマラソンを経験してきました。

○トライアスロンを離れた時期があって、復帰したきっかけはどんなものだったのでしょうか。

70歳を迎えた年（2006年）のランニングのレースで教え子と再会しました。教え子はトライアスロンのレースに参加しており、またやらないか、と誘われました。それがきっかけで、翌年、再びトライアスリートとして復帰し、いまに至ります。

○現在はどんなレースに参加していますか。

トライアスロンのために走力を維持したいので、毎月、10キロロードレースに参加しています。トライアスロンは主に近隣のレースに参加しています。

今年の7月は、2本のトライアスロンにエントリーする予定で、そのうち1本が、のとじまトライアスロン大会2017です。

○ランニングの距離と頻度はどのくらいか。どんなところを走っているのか。

1日おきに4キロ程度走る。芝生や不整地のある公園内を、ストレッチなどで身体をほぐしながら少しずつスピードを上げて走っている。

○ランニング歴について聞かせてください。

子供の頃は走るのが大嫌いだったが、陸上部の顧問になってからは生徒たちと走ることで、心肺能力、脚力ともに鍛えられ、県体に参加して入賞するなどいつの間にか中距離ランナーになっていった。だんだん距離を伸ばし、ハーフマラソンやフルマラソンにも参加している。現在はトライアスロンのトレーニングのため、毎月1本づつ10キロレースに参加している。

○バイクのトレーニングについて。どこで、どのくらい乗っているのか。

自宅から鶴来や瀬女など、ロードバイクに乗る人たちの定番コースを一人で走りに行く。途中で気に入った店に立ち寄り、美味しいものを食べるなど、適宜休憩を取りながら100キロ程乗ることも。80歳から立ち漕ぎ出来るようになり、珠洲の大谷峠を自転車を降りずに上がったことで自信がついた。

○水泳歴について。水泳はいつごろから始めたのか。

子供の頃から自宅近くの海を自己流で泳いでいた。赴任した中学校で水泳部の顧問をすることになってからは、水泳がより身近なものになった。昨年の珠洲大会でとても苦労したので、今年はプールに足繁く通っている。今後、マスターズの水泳大会にも参加する予定がある。

○その他、トレーニングについて聞かせてください。

筋トレは欠かせない。体育館のマシントレーニング、自宅ではゴムチューブを使用する。自宅や野外で懸垂も行っている。

練習日誌を書くのも日課となっている。走行距離、筋トレの回数まで細かに記録を残すことにしている。トレーニング以外に、カラオケに行ったり風呂に入りに出掛けたり、トリラックスする時間も大切にしている。

○食事はどんなことに気を付けているか。何を食べているのか。

食べ物に好き嫌いは無い。肉や魚、どちらが好きということでもなく、いずれかを摂っている。他、納豆、卵、ヨーグルト、牛乳（インスタントコーヒーを混ぜる）、黒にんにくは毎日摂取。玄米ごはんを時々自分で炊いて食べている。甘い物が好きで、ケーキやおはぎが好物。

○健康状態は？

持病は無い。血圧、血糖値等、健康診断では良好な数値。75歳を過ぎた頃から、同じように走っていた仲間が衰えていく姿を目の当たりにしているが、自分はいまも頑張れている。それがどうしてなのかわからない。内臓が丈夫だからなのかもしれない。

○トライアスロンについて。

海を泳げるのがとても気持ちいい。完走したときの充実感が素晴らしい。脚を故障してランニングができなくても、トライアスロンに参加するという目標があれば、泳いだりバイクに乗ったりもできる。ランニングは歩いても制限時間内に完走できれば良いではないか、と気楽に考えて取り組める。昨年、いきいき富山トライアスロンに参加したときは、レースナンバーが1番だった。80代の自分に皆が励ましの声援や拍手を送ってくれたため、とてもきついコースのトライアスロンだったが無事に完走できたのがとてもうれしかった。

○今も現役で走り続けていることについて、家族はどう言っているか。

レースに行く日の朝は、玄関先で行くのをやめると言われていたが、2013年の松任ロードレースで走る

姿が新聞に載り、テレビにも映ったため、家族が理解を示すようになった。気温が高過ぎたり、体力を消耗した、と感じたときは迷わず途中でレースを止めるようにしている。どうしても完走しなければ、という気持ちでレースに出ないようにしている。

.....
無理をしない、適当に、いい加減に、ですよ。（笑）

笑顔でそのように語る三林さんですが、いまま競技を続ける体力と人並み外れた健康な身体は一朝一夕に作り上げられるものではないでしょう。

食生活にこだわりが強すぎても逆にストレスになったりするものですが、三林さんの場合は食事の支度を奥様と当番制にするなど、普段の家族との生活の中で、身体を動かすために、身体を作るために、もっとも必要といえる食べ物を考えながら摂取する生活習慣が自然と身についていて、それが今の良好な健康状態につながっているのだと感じました。

適当に、無理をしない、いい加減に。この姿勢が長く続けていくため、そして安全にレースを終える秘訣ではないでしょうか。

体力が充実している年代の方は、記録や順位や完走にこだわったり、故障を抱えたとき、記録が停滞、低下したとき、年だからとか、もうダメだとか、諦めたとか、刹那的な気持ちになって落ち込んだり、ストレスを感じたりするようになりがちですが、衰えたり故障したりする、それも人生の一部であることを受け入れていくことで、人として磨かれていくのだ、と考えることはできないでしょうか。まだまだ体力が有り余っているのに、身体が思うようにならないときは、受け入れるのが難しいかもしれませんが、一度立ち止まって考えてみるのも良いかもしれません。

三林さんは心身ともに健康的で話していて気持ちが良く、人としてとても素晴らしい方でした。お話をさせていただいたことで、これから自分はどうのようにトライアスロンに取り組んでいくか、人としてどうあるべきかを考える機会になりました。素晴らしい出会いでした。

みなさんもレース会場で三林さんを見掛けたら、互いに励ましあいましょう！