



# 生涯スポーツトライアスロンを始めましょう

2月14日～3月21日  
吹田市トライアスロン連盟

# トライアスロンの歴史

- 1974年、米国カリフォルニア州サンディエゴで誕生した。  
(ラン4.5km+バイク8km+スイム0.4km+ラン3.2km+スイム0.4km)
- 1978年にハワイ島で以前から行われていたラフウォータースイム(3.86km)、アラウンド・オアフ(バイクレース/180km)、ホノルルマラソン(42.195km)同じ距離を連続したトライアスロン大会。
- 1981年の鳥取県・皆生温泉
- 1985年に宮古島、琵琶湖アイアンマン、広島のロング大会。熊本県天草で51.5kmのトライアスロンが相次いで開催された。
- 1988年にJTA(日本トライアスロン協会)が発足、JAF(日本トライアスロン連盟)の2団体がNTTトライアスロンサーキットを展開。
- 1993年トライアスロンの統一競技ルールブック発行、翌年1994年JTUが正式発足。

# 吹田市トライアスロン連盟について

- 1984年吹田市役所の職員4名が皆生トライアスロンに出場
- 1986年シティートライアスロン事務局が万博記念公園シティートライアスロンを開催。(吹田市民プールと万博公園サイクルコース)
- 1987年グリーンピア三木トライアスロンを開催。
- 1988年吹田市体育協会の加盟団体。  
4月から11月にかけてトライアスロン指導者養成講座を開催。
- 1989年1月から吹田市トライアスロン教室(水曜日と金曜日)
- 1989年9月吹田市長杯トライアスロン大会を開催。
- 1994年に総合運動場が完成しトライアスロン教室は週3回となる。
- 2023年EXPO70万博記念公園トライアスロン大会を開催。

# トライアスロンのイメージ

- アイアンマントライアスロンが始めにあるので過酷なスポーツと言うイメージが非常に強い。
- 過酷さに挑戦し達成する達成感が魅力の部分
- 一部の特別な人にしかできない？
- トライアスロン大会は実施されている距離に幅がある  
代表的には ①スプリント ②スタンダード ③ロングディスタンス  
トライアスロン参加費が高い？  
SP≒20000円 SD≒30000円 LD≒40000円以上

# 過酷な競技ではなく 健康づくりの延長として

- 水泳、サイクリング、ランニングの 3大エアロビックスポーツ

- 日々の生活の中に運動習慣を取り入れる。

週1～2回仕事の帰りにプールで泳ぐ

週2～3回のランニング20～30分のジョギング

日曜日はサイクリング

出来る範囲の運動を継続していく事が重要

必然的に健康的な生活になる

# トライアスロンを始めるためのスイム

- 自分の泳いでいるフォームは自分のイメージと違う人に見てもらいアドバイスを受け修正する
- 良いフォームで練習する事で上達する
- フォームの改善のバロメーターはストローク数  
良いフォームになるとストローク数が少なくなる
- 良いフォームとは  
水の抵抗が少ない  
水の抵抗をつかむ

# バイク(サイクリング)

- 身体にあったサイズの自転車に乗る(値段は10万位から)
- ポジション設定
  - サドル高 ハンドルの高さ ハンドルまでの長さ
- 重心を何処に置くか? サドル ハンドル ペダル
- ペダリングのコツ
  - ペダルに体重を乗せる、膝を前に出すイメージ、腹筋を使う
  - 足首の角度を固定する
- 始めは安全な場所で乗り始める
  - 交通ルールの順守

# ランニング

- ゆっくり走る事で長距離は速くなる  
速く走ると速くなるわけではない
- 楽なフォーム  
足首の脱力  
後ろに蹴らない  
重心の近くに着地する  
肩の力を抜く
- トレーニング  
20分でエアロビクス効果がある。  
徐々に時間を延ばす



# 生活の中で無理をしないで続けていく

- 仕事と趣味の両立
- 家族の理解と応援
- トライアスロン仲間を作る
- ノルマを作らない 自分に優しく

# トライアスロンで健康寿命の延伸



笹川スポーツ財団の資料

笹川スポーツ財団の資料から