

アイアンマンレース世界選手権に向けて鋭気 トライアスリート・塩野選手（東京ヴェルディ）、 東川で初合宿

国内屈指の女性長距離トライアスリート、塩野絵美選手（28）
東京ヴェルディ・トライアスロンセクションチーム所属だが、アイアンマンレース世界選手権出場に向けて、9月1日から同月22日まで3週間にわたって初の東川合宿をしました。塩野選手の合宿を期に、もつとスポーツに親しめる町に―とスポーツ選手の夏季合宿積極誘致に前向きな動きも始めてきました。



合宿期間中のベースキャンプは町内の男子学生寮「マ・メゾン」。毎朝午前5時過ぎに起床し、朝食は早朝6時。その後午前中にバイク（自転車）と町内ランニング、昼食後はB & G 海洋センタープールでスイム練習を毎日こなしました。

練習時間は1日7-8時間にも及びます。日によって練習メニューを変えながら、1時間3千分のスイム、3時間30分のランニング、1時間で25分の程度のゆっくりとしたペースのバイク練習などを繰り返し徐々に体調をベストに。旭岳に向かう険しい上り山岳路は片道12分。一気に標高約千600分地点まで



上るかなり負荷がかかるコース。これも良い練習コースです。この時期に1カ所まで長期合宿を行ったのは初めて。というのも、世界の頂点大会への出場が目前に迫っているからです。

その大会とは毎年ハワイで開催のアイアンマンレース世界選手権大会（10月11日、米国ハワイ州コナ）。

各国のトライアスロン大会で上位入賞して出場権を獲得した選手わずか1800人が出場できるトライアスロン大会の頂点レースです。水泳2・4マイル（約3・86分）、自転車12マイル（約180分）、マラソン26・2マイル（42・195分）でタイムを競います。

今年のアイアンマン・ニュージーランド大会（3月）で、9時間23分26秒と自己ベストを更新して女子総合3位入賞。大会出場権を獲得しました。

一人だけの道内初合宿でしたが、充実した合宿になったようです。旭川市内など地元トライアスリート仲間が練習中に伴走してくれたり、観光地の美瑛の丘めぐりをしたり、旭岳に登ったり。後半には、「大雪山忠別湖トライアスロン」ひがしかわ大会に2年連続出場した沢田愛里選手（28）札幌、JR北海道が3日間一緒に練習に参加してくれました。

◇
トライアスロン選手の町内合宿は、今年の第2回大雪山忠別湖トライアスロン「ひがしかわ」大会（8月

10日）で優勝した益田大貴選手（湘南ベルマーレスポーツクラブ）ら4選手が、数日間の大会直前調整合宿を行って以来。本格的な長期トレーニング合宿は初めてです。

町内でのスポーツ合宿は、旭岳温泉地区のノルディックスキークースで毎年距離スキーの国内強化合宿などが行われています。しかしそれ以外の競技スポーツでトレーニング合宿は初めて。

旭川市内などを含めた地元関係者は「旭川空港からも至近距離で移動利便性が良く、本州に比べて涼しい気象条件の中で高低差があるロード練習コース設定ができる」と今後アスリート選手の町内夏季合宿の受け入れに前向きです。

塩野選手のブログ

<http://ameblo.jp/emi-shiono/>