



各地の大会へ出掛ける。昨年は伊勢志摩・里海トライアスロンも3年ぶりに行われた



4.市内を走ってランの練習 5.大仏山公園にマウンテンバイクコースがある 6.コースの倒木などを整備 7.練習にふさわしい環境があちこちに存在する。練習は土日で中心に行われ、ケーケー山本自転車店のウェブサイトで公開される

職場の同期とACに入ったが、チームメイトの年齢はいろいろで、さまざまな職種の人と会えることで、視野が広がっている。

**トライアスロンの大会出場は自身のレベルの答え合わせ**

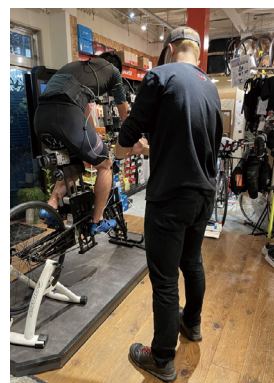
ケーケー山本は、明治41年創業。自分のスタイルで気軽に自転車生活を過ごせるようにと、現在は2店舗を展開する。さまざまな乗り方やロードバイクを多く取りそろえ、鈴鹿サーキットを走る本格派イベントや、のんびりサイクリングで爽快感を仲間と共有するイベントをプロデュースしている。

今から10年前、第1回伊勢志摩・里海トライアスロンに出場した前田宏樹さんからレースに誘われた山本さん。「本気で遊ぼうっていわれて。それまでもお客さんに誘われ続けていたのですが、もう断る理由がなかったんです」と笑う。「30代半ばに始める人が多いですよ。仕事にも少し余裕ができ、趣味の時間を持つたり、経済的にもそれに費やすことができたり」と前田さん。身近に練習に適した海や山があり、市街地の交通量に關しても条件が良く、トライアスロンの練習をするには恵まれた環境だといえる。

最初は二人、次第に仲間が増えて、いまでは35人ほどがACに所属する。しかし、レース出場だけが目標ではない。一つの大会出場を目標にしてしまうと、それで終わってしまうのがもったいないからだ。「生活の延

**Information**

ケーケー山本自転車店 1号店  
【住所】伊勢市常磐2-12-23  
【電話】0596-72-8676  
【メール】info@circle-kk.com



ケーケー1号店では親身になってアドバイスをくれる。ACのメンバーにはバイクだけといった人もいます。気軽にやりたい種目から始めてみたい

ロードバイクで試走。体力に自信もついていたが、残るランニングは未知の領域。軽い気持ちで走ってみると200メートルで息切れし「あまりにも走れないことが悔しくて。今もラシは得意じゃないけど、やりもせず「嫌い」ではなく、「苦手」と感じられるくらいまではやってみよう」と話す。気付けば3種目に取り組んでいたそう。

ウエットスーツのオーダーがぎっかけて、ケーケー山本を訪ね、ACに加わった。「延さん本人も競技をやっているからの確かなアドバイスがもらえるんです。それに、それぞれの分野のスペシャリストがコーチ

このチームに入ったからトライできないんだと思います」と小林さん。仲間と練習することで競技のおもしろさを感じるようになったといい、自身を受け入れてくれるチームメイトに感謝している。

初の大会出場は、どれだけ時間がかかろうと完走を目指す申し込んだ。基本的に大会は自分との戦いだ。「仲間が出場したり、スタッフとして会場にいたので、競技中に『もうしんどい』と思っても、みんなのおかげでいつのまにかゴールすることができていたんです。その力は大きいですね」。辛い練習も、チームメイトがいてこそ乗り越えられる。体力だけでなく、精神力の成長にもつながっている。仕事やプライベートで落ち込むことがあっても、気持ちの切り替えができるようになり

投げ出してしまうということもなくなった。

最近では女性のメンバーが増えた。一年ほど前にロードバイクを購入した玉木友里恵さんは「山本さんのところで自転車を買わなかったら、トライアスロンをはじめるとはなかったですね。体を動かすのは好きなのですが、社会人になってからあまり機会がなくて」と話す。自転車で長距離走に出て、そしてランニングをはじめた。膝の怪我をしたときに水泳で体を動かそうとスイムにチャレンジ。「体の調子はいいですし、時間の過ごし方も変わりました。友人との食事も現地に自転車で行ったり」。そしてコロナ禍であっても、トライアスロンは個人競技。全部一人でできる種目ということも、続けられる理由の一つだという。

「けのび」は、板を挟んでフラットになる練習。正しい水中姿勢は一朝一夕には身につかない。ましてバイクやランで脚の筋肉を鍛えているトライアスリートは下半身が重く、沈みやすい傾向にあり、簡単なようでも



1時間みっちり泳いだ後に笑顔の記念撮影。練習では、バススポーツクラブの営業が始まる前にプールを使わせてもらっている

「この日は10人。あいにくの天候でランとバイクは中止、練習はスイムのみとなったが、朝の貴重な時間にプールへと急いだ。マスターズ水泳競技大会に出場するチームメイトの金澤理恵さんがコーチとなって、トライアスロンに効果的な練習内容を組み、長距離を泳げる力を身につけていく。



1.ペアになってお互いに姿勢をチェック 2.「バトル」は一人ではできない練習だ 3.右がスイムコーチの金澤さん。個々の悩みに耳を傾けてくれる

泳ぐことが好きな小林愛さんは、ジムに通いだしてからトライアスロンに興味を持った。知人に誘われ、

**孤高のレースといえどもチームメイトと目標に挑む**

泳ぐことが好きな小林愛さんは、ジムに通いだしてからトライアスロンに興味を持った。知人に誘われ、

**巻頭特集**

トライアスロンを通して自分の限界へ挑戦

目標に向かって突き進む人を全力でサポートする

# ケーケーアスリートクラブ

スイム(水泳)、バイク(自転車)、ランニングと3種目を連続してタイムを競い合うトライアスロン。合計距離は51.5キロ、真に自分との戦いが問われる競技だ。そんなトライアスロンに魅了された人々がケーケーACに集う。



上) 金澤さん考案の練習 左) 「バトル」スタート前。混雑した中でいかにコースを見極められるかを訓練