

1 私のプロフィールなど

常岡 嘉郎	昭和 30年 4月 8日生	血液型 A型
1	GTC 入会年月日 1993 年平成 5 年 【当時】 38 歳	
2	初めて参加したトライアスロン大会 1993 年第 9 回玄海トライアスロン大会	
3	思い出に残る大会（玄海大会何回か忘れました。） 当時、前日から設営のボランティアをしていましたが、急にコース変更が発生し、国道を横断しなくては成らなくなりました。当然、国道の横断なんて許可は下りず、途方にくれていた時、湊さんの発案で、皐月橋の下に急遽仮設ランコースを作り上げ大会が無事行われたことです。あの時のクラブ員の一致団結は凄かった！	
4	なぜ、トライアスロンに挑戦したのですか？ 小園隆に誘われて、いやいや挑戦しました。 それまで、バイクのトライアル競技を、これも、小園隆とやっていました。（腐れ縁）	
5	なぜ、玄海トライアスロンクラブに入会したのですか？ 小園隆に誘われて、いやいや入りました。 今振り返ると、クラブ員みんな良い人、これからの老後も楽しくなりそう！	
6	トライアスロンをやってきた事であなたの生き方にどのような変化がありましたか？ まず、持久力が付き健康に成りました。いろんな人の練習談で皆さん忙しい中、工夫しながら励んでいることに、自分はまだ甘いと、実感させられました。	
7	長期間 GTC に会員の継続をしています、それはなぜですか？ メンバーが良いですねー！皆さんが集まると楽しいです！こんなにいいメンバーが揃ったクラブ、他にありませんよ！	
8	現在、70 歳、現実にプレイ出来ない人が多いのですが今後、トライアスロンとどうかかわりたいですか？ トライアスロンは 3 種目です、完走は無理でも、得意な種目だけでも参加して楽しみたいと思います。	
9	GTC に対してあなたは何を望みますか？ 皆さん、年を取りました。若い会員も入らず、新しい練習会も無く。会としては、今の内容で、練習会の時に集まって、わいわいがやがや、近況を話せば良いのではないのでしょうか！	
10	GTC に対してあなたは何が出来ますか？ アンチ・エイジングの推奨。 皆さん年を取りました。これからは、健康寿命を考え、互いに知恵を出し合い、経験を話し、いかに加齢による老化を遅らせるか。せっかくスポーツで知り合ったのだから、これを生かす手は無いと思います。	

2 私とトライアスロン（私の自慢話）

忘れもしない初めての大会 **1993** 年第 **9** 回玄海大会、脱水症でラン途中、コース脇で寝てしまいました。

練習の成果で、スイム、バイクと調子良く走ったのですが、あまりの調子良さに給水を怠り、ランでダウン、どうにか起き上がり何とかエイドへ、水を飲みアンパンを食べましたが、回復せずにヨチヨチ歩き、5 時間かかり **502** 位でした。経験の無さ、惨憺たるデビュー戦でした。翌年はこの経験を踏まえ、**3 : 4 1 : 5 9**、**110** 位まで上がりました。

入会当初は速くなりたい一身で、がむしゃらに練習しました。トライアスロンだけに留まらず、阿蘇カルデラ **1 0 0 K** マラソン、英彦山サイクルタイムトライアルにも挑戦しました！徳之島大会にも参加し、スキューバーダイビングも経験しました。その節は、三阪先生、ありがとうございました。

この間、玄海大会 **6** 回出場し、**2012** 年 **57** 歳の時、下関海峡マラソンを最後に、公式競技参加が終わりました。北アルプスにも、2 回登りました。アルプス銀座も 1 日で走破しました。

今現在は、週 2 回桃園プールに通っています。きっかけは、芦屋スイムラン参加のため、通い始めました。最初のうちは、**2 0 0 0 m** ぶっ通しで泳いでいましたが、一向にタイムが上がらないので、練習方法変え、今は **1 0 0 0 m** 泳いだ後、ビート板を使ってバタ足 **2 0 0 m**、その後 **1 0 0 m** のインターバルを 4 本、最後に **1 0 0 m** のクールダウンで終了です。芦屋スイムランは無くなりましたが、今では私の唯一の健康法です。皆さん、他にいい練習方法があったら教えてください。

今思うことは、私の人生トライアスロンとの出会いで、健康で充実しています！トライアスロンと出会ったおかげで異職の人と出会い、色んな話しをしたおかげで、井の中の蛙にならず大海を少し知ることが出来ました。人とのつながり、大事ですねー！皆さん、今度会ったら他に、アンチ・エイジング効果、教えてくださいね！

追伸

最近、Y o u T u b e で「定年後のすすめ オートバイのある生活」を見ました。プロぼっちチャンネルと言う 7 2 歳になる人です。その人曰く、オートバイは、アンチ・エイジング効果があるそうです。東北大学の川島教授がヤマハと協力して実験を行い、効果があることを証明したそうです。（著書「脳トレ」？）私もオートバイが趣味なので、この話は嬉しくなりました。