

すこやかさん!

このコーナーでは、健康で元気いっぱい、
笑顔いっぱいの素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。

トライアスロンでストレス解消

皆さん、ご存じですか?トライアスロン。水泳(スイム)・自転車(バイク)・ランニング(ラン)の3種目を一人で続けて行うスポーツです。今回はそんなトライアスロンに情熱を燃やす宇陀市役所保険年金課の嶋田扶佐恵さんと同市役所収納課の辰巳多美子さんにインタビューしました。

Q トライアスロンをすることになったきっかけは?

嶋田:少し泳げたのでアクアスロンから始めたのですが、トライアスロンをしている方に「バイクも乗ったらやせますよ」の一言で始めました。でも脚だけが太くなってやせません。

辰巳:40歳前からスポーツクラブへ通い始めて、以前トライアスロンをしていた友人と知り合い、誘われて始めました。



バイクで疾走(嶋田さん)

Q 練習はどうしていますか?

嶋田:シーズン中は、バイク練習が主です。練習に適した環境にいますので、土曜日、日曜日は吉野方面へ140kmくらい走ります。バイク練習のあとは、スイムで体をダウンさせて終わりです。

辰巳:三種目のうち、ランが一番得意で好きなので年中走っています。平日は帰宅後に1時間ほど、週末は友人と明日香の野山や山の辺の道を走ったり、レースに出場しています。スイムはジムのプールで泳いでいます。バイクは夏のレースに向けて、春先から吉野、信楽、曾爾御杖方面へ集団でロングライドに出かけます。



得意なランで順位上げ?(辰巳さん)

Q 今後の目標は?

嶋田:7月の皆生トライアスロン(ロング)と8月の珠洲トライアスロン(ミドル)に出る予定です。

辰巳:アイアンマン・ハワイへの出場権を取ること。今年、アイアンマン・ジャパンで初挑戦します!!



ゴールの瞬間は満足感でいっぱい(嶋田さん)

Q トライアスロンを通じて、運動することのよさをアピールしてください。

嶋田:トライアスロンにかぎらず、運動して汗を流すことで体の老廃物をだし、代謝がよくなってストレスを発散するので気持ちが明るくほがらかになります。(^^)~

継続して運動をすることで持久力ができ、風邪もひきにくい体になると思います。

辰巳:運動する前は、肩こり、冷え性だったけれど、運動を始めてからなくなり、レースにでたり練習してたら、自然と仲間が増えました。とにかく楽しいです!仕事でつらいことがあっても、走って忘れてしまうのでストレスはなくなります。でも最近、忘れすぎになってきました。



レースを終えたひととき(辰巳さん)