

トライアスロンという競技が 教えてくれたこと

わたなべよしくに
木更津市長(千葉県) 渡辺芳邦



©ちばアクアラインマラソン実行委員会

アクアラインマラソンの様子

私は現在、トライアスロンという競技に挑戦しています。もともとは高校時代まで野球に打ち込み、卒業後はサーフィンやゴルフといったアウトドアスポーツとの出会いは、地元木更津市で開催される「アクアラインマラソン」がきっかけでした。アクアラインマラソンとは、木更津と川崎をつなぎ、東京湾を横断する高速道路「東京湾アクアライン」を走るマラソン大会で、海上を走る爽快感が魅力の大会です。

県議会議員だった当時、初めてフルマラソンに挑戦しましたが、39km地点で無念の

リタイア。悔しさと共に芽生えた「もう一度挑戦したい」という思いが、私を持久系スポーツの世界に引き込みました。その後、木更津市で自衛隊滑走路を活用した「木更津トライアスロン大会」(通称きさトラ)の開催をきっかけにトライアスロンを始めました。最初はスプリント部門(スイム750m、バイク20km、ラン5km)からエントリーし、現在、他の大会では、ミドル部門(スイム1.9km、バイク90km、ラン21km)に挑戦しています。

トライアスロンはスイム、バイク、ランという3種目を組み合わせた競技であり、全身をバランスよく鍛えられる点が魅力です。人生100年時代を迎える中で、健康寿命を延ばすための取り組みが重要視されていますが、トライアスロンはまさに生涯スポーツとして理想的です。体全体を使うため、特定の部位に負担が集中することが少なく、継続的に楽しむことができます。仕事と両立しながらトレーニングをするのは一見大変そうに見えるかもしれませんが、限られた時間を有効に使う工夫をすることで、平日は週に2回程度スイムとランニングを行い、(毎週ではなく、総会・忘年会・新年会シーズンは除きますが)週末は半日かけてバイクトレーニングを行っています。トライアスロンは個人競技ですが、時にはトレーニンング仲間と共にツーリングを行い、海でのスイム練習を楽しむこ

ともあります。また、トレーニングやレース中に頭を真っ白にして集中する瞬間は、日常のストレスから解放されるリフレッシュの時間でもあり、このような時間を積み重ねることで、心身のバランスを保ちながら、公務に全力で取り組むエネルギーを得ています。これもトライアスロンの魅力の一つです。

健康と挑戦 ↳スポーツから学ぶ積み重ねの大切さ

トライアスロンの魅力は、競技そのものだけではなくありません。当日に最高のパフォーマンスを発揮するためには、日々の練習の積み重ねとコンディショニング調整が不可欠です。その過程で得られる達成感や学びは、スポーツの枠を超えて多くのことに通じます。特に、「積み重ねの大切さ」は、私がトライアスロンを通じて最も感じていることの一つです。この教訓は、行政運営や私自身の成長にも生かされており、結果を出すためには地道な努力が欠かせないということを改めて実感しています。

また、トライアスロンは挑戦の連続です。トライアスロン界のレジェンドである稲田弘さんは、90歳を超えた現在でも競技に挑み続けています。最高齢のギネス記録を更新を目指しながら、「年齢を理由に挑戦を諦めない」という生き方を体現されています。その姿は、多くの人々に勇気と希望



トライアスロン競技風景

を与えていると同時に、自身の励みにもなっています。私も、稲田さんのように挑戦し続ける姿勢を持ち、健康で充実した人生を目指していきたいと考えています。トライアスロンや持久系スポーツを通じて得られる心身の健康と成長は、人生をより豊かにしてくれるものであり、これからも積極的に取り組んでいきたいと思っています。トライアスロンには、「大変そう…」といったネガティブなイメージが先行し、他のスポーツに比べると敷居が高いかもしれせん。しかし、このスポーツを始めたことによって、「人生が変わった」「自分に自信を持てるようになった」という声も多く聞かえてきますので、ぜひ皆さんにもチャレンジしていただきたいと思っています。もし会場で見かけたら同じトライアスリート仲間として声をかけてください。

地域活性化への可能性 「スポーツ」がもたらす力

スポーツイベントは、地域活性化にも大きな可能性を秘めています。木更津市では、「アクアラインマラソン」や「きさトラ」などのスポーツイベントが地域の魅力を全国に発信する重要な役割を果たしています。アクアラインマラソンは、木更津市の自然や景観、文化を体感できるほか、地元の小学生や地域住民による沿道応援、スタッフによる温かいおもてなしが評判を呼び、全国から多くのランナーにご参加いただいています。一方、きさトラは、自衛隊滑走路を活用した全国でも珍しい大会として注目され、開放感あふれるコースはトライアスリートたちからも高い評価を得ています。こうしたイベントは、観光や地元経済の活性化に寄与するだけでなく、地域住民がボランティアとして参加することで、住民同士の交流や地域コミュニティの絆を深めるきっかけとなり、地域力、市民力の向上につながっています。

さらに、スポーツを通じて人々が交流することで、地域全体に活気が生まれます。こうしたスポーツイベントの開催を通じて、木更津市が持つポテンシャルを最大限



「きさトラ」仲間とともに（前列右端筆者）

に引き出し、地域全体の発展につなげたいと考えています。また、トライアスロンを通じて得た「挑戦する心」や「積み重ねの重要性」を行政運営にも生かし、木更津市が持続可能な発展を遂げるための努力を続けていきたいと思っています。スポーツがつなぐ地域と人々の絆を大切にしながら、これからも新たな挑戦に向き合っていきます。