

 生活

## トライアスロン

## 人生半ばからの挑戦

「鉄人」といった過酷なイメージのあるトライアスロンに挑戦する中高年の男性が増えている。熱中しているのは若き経営者だったり、多忙を極めるビジネスマンだったり。ほかの競技ではない達成感が得られるほか、体の土台づくりにも向いており、関係者は「人生半ばからのチャレンジでも遅くない」と話す。

(目出間和貴)

## 経験値こそ大切

「人間の体は年齢を問わず進化できる」

そんな持論を展開するのは医師免許を持つプロアスリート

昨年10月、ハワイ・マウイ島で行われた大会に出場した湯本優さん(右から2人目)。大自然とのふれあいも楽しみの一つという(湯本さん提供)



## 健康

ト、湯本優さん(31)だ。5月に出版した『インナーパワー』(サンマーク出版)で、人間が本来持つ「インナーマッスル」に注目。外から見えない深部にある筋肉を呼び覚ますのにトライアスロンが適し、体の根幹を鍛えることの重要性を説いている。

湯本さんは経営者や医師、弁護士らでつくるトライアスロン集団「aiapa(アラパ)」を指導。週に2回、仕事前に公園やプールに集まってトレーニングに励む。「トライアスロンが走るだけの競技であれば、同じ練習ばかりでうんざりするが、3種目あることで負荷が集中せず、飽きがない。『鉄人レース』の異名とは裏腹に、レース後もフルマラソンのような疲労感がなく、1カ月先のレース

日本トライアスロン連合によると、国内でのトライアスロン愛好者は約30万人。うち競技者として競技団体に登録している人は約2万人。大会は大小合わせて年間約250あり、参加者の平均年齢は35歳と高い。最近はチームやサークルを作って参加

平均年齢35歳 30万人愛好する傾向が強くなってきているという。

「自転車に優しい街」を宣言する東京・青山を拠点にすそ野を広げる「青山トライアスロン倶楽部」は初心者のためのトレーニング方法などを指導しており、周辺のビジネスマンから人気を呼んでいる。

にも疲れを引きずらずに参加できる」

構成する「スイム」「バイク(自転車)」「ラン」の3つの運動は、いずれも生活に根ざした動きだ。どれか一つ抜きんでいても結果は出ない。効率的なペース配分、この競技ならではの「経験値」がものを言う。

## ビジネスにも共通

「ランナー」を公言する作家、村上春樹さん(61)も過去、何度もトライアスロンの大会に出場した。超売れっ子作家にとっても、タイムや順位、他人の評価は副次的なことだという。「経験から学んでいくことがトライアスロンという競技の喜びであり、面白み」と、『走る』について語るときに僕の語ること』

(文芸春秋)に記している。仮に体力や気力だけが問われる競技であれば、これほど多くの中高年愛好者をとりこにしないだろう。「時間や自分をマネジメントする能力など、経営に問われている」と共通する部分が多い」と湯本さん。プロアスリートの白戸太朗さん(43)も「トライアスロンにはビジネスを加速する力がある」と、仕事との間に相関関係があることを強調する。

ただ、マラソンに比べてけがの頻度は少ないというが、中高年になってからトライアスロンを始める際には注意が必要だ。湯本さんは「いきなり高い目標を立てるのではなく、一歩先の自分を指して『いま』を頑張る心構えが大事だ」とアドバイスする。