



♪♪ふれあいコラム

[バックナンバー]

今、話題の人物をクローズアップ！

2013年10月号 ランニングやトライアスロンでいつまでも若々しく

トライアスリート 河原 勇人さん

ランニングは初心者でも気軽にできるスポーツですが、基礎を習うと楽しみが倍増します。11月14日、港区スポーツセンターで開催される『ビギナーズランニング教室』の講師を務める河原勇人さんは、マラソン・水泳・自転車の三種目競技トライアスロンの選手。走る楽しさやトライアスロンの魅力を伺いました。

——『ビギナーズランニング教室』はどんな教室ですか？

一番の目的は、ランニングの楽しさを伝えることです。都会で暮らすと自然との触れ合いが希薄ですが、爽やかな風を受け、景色を楽しみながら走るのは気持ち良いものです。

ランニングは気軽に始められますが、筋肉のつき方や柔軟性はみな違います。その人に合った処方箋でベストなランニングを考え、足や体を痛めず、生涯楽しむための基礎をお伝えします。テーマは「体幹」。ケガに強い体作りを目指し、動きながらデトックスできますよ。

——ランニングを始めたきっかけは？

父親が陸上をやっていたので、よく一緒に走っていました。小学生の頃は陸上のスポーツ少年団に所属し、高校・大学も陸上部。ずっと走っていたので、トライアスロンの三種目でも、ランニング勝負になつたら負けない自信があります。

——トライアスロンとの出会いは？

高校時代、故郷の静岡県沼津市で開催された駅伝形式のトライアスロン大会を目撃し、やろうと決めました。チームの仲間が氷鉄砲の水をかけたり応援合戦で盛り上がり、みんな笑顔で印象的でした。大学2年で初めて大会に出場し、その記録を見て、今所属しているチームの監督が声をかけてくれました。

——自転車や水泳の経験は？

海の近くで育ち、スイミングスクールにも通っていたので泳ぎは抵抗ありませんでした。競技用自転車は初めてでしたが、よくママチャリで遠出していましたから（笑）。

——トライアスロンの魅力とは？

毎回、新しい発見があることですね。大自然の中で、荒天候や自転車のパンクなどのアクシデントにどう対処するか。達成感も大きいですし、走り出すと小さい悩みなど忘れてしまいます。

「あなたにとってトライアスロンとは？」と聞かれたら「Forever Young（フォーエバーヤング）」と答えます。いつまでも心も体も若々しいられるこの競技を、今後もずっと頑張っていきたいですね。

——港区の思い出を教えてください。

毎年、お台場海浜公園でトライアスロン日本選手権が開催されますが、都会なのにきれいなウォーターフロントで素晴らしい会場です。ここに出場できたのは、嬉しかったですね。

——教室の参加者に一言メッセージを。

自分のレースでも大事なのは“笑顔”です。しかめっ面をすると全身固まってしまいます。笑顔になると肩の力を抜いて走れます。辛い時も笑顔で前向きに頑張りましょう！



■プロフィール

1977年静岡県生まれ。東京農業大学在学中から、トライアスロン大会に出席。連続優勝など好成績をおさめ、現在も活躍中。選手活動だけでなく、テレビ番組『行列のできる法律相談所』でトライアスロン指導をするなど、講師歴も今年で14年目。トーンパートナーズ チームケンズ所属。

2013年4月に開催された全日本トライアスロン宮古島大会は、荒天の影響で水泳が中止となり、自転車と長距離走のデュアスロンで競われ、河原さんは7時間40分56秒の記録で総合2位、日本人では1位の成績を収められました。

[▲このページのトップへ](#)

| [サイトマップ](#) | [みんなの声](#) | [Kissポート財団について](#) | [情報誌「Kissポート」について](#) | [品質・環境への取り組み](#) | [個人情報保護について](#) [PDF] |

Kissポート財団 

(公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

港区赤坂4-18-13赤坂コミニティーぶらざ

電話：03-5770-6837/Fax：03-5770-6884 お問い合わせ：fureai-info@kissport.or.jp



このホームページはKissポート財団の公式ホームページです。このホームページのすべての権利は当財団に帰属します。当財団の許可なく複製、転載は出来ません。