

談

画

当企画は、小諸市出身または市にゆかりのある方など、市内外を拠点にさまざまな分野で活躍されている方を中心に対談を行います。



うえだ あい
上田 藍 選手

1983年10月生まれ。ペリエ・グリーンタワー・ブリジストン・稲毛センター所属。「2016年間世界ランキング3位・2017NTTジャパンランキング女子第1位（5年連続）」。日本、世界大会で多くの実績を残すなど、日本トライアスロン界のパイオニア。

「力づくりについて」

トライアスロン

日本ランキング第1位

上田 藍 選手

トライアスロン
スイム1.5km、バイク40km、
ラン10kmを一人の選手が、
連続して行う競技。



市..まずは、皆さんに上田選手のすごさをご紹介します。高峰高原で記者会見がある日、佐久市の春日温泉で2時間泳いだ後、バイク（自転車）で高峰高原まで50km駆け上がり、標高2000mで12km走って、記者会見をされていました。トップアスリートのすごさが伝わります。トライアスロンは、「スイム」、「バイク」、「ラン」の3種あり、大変なスポーツに感じますが、トライアスロンの魅力を教えてください。

藍..スイムで言うと、海や川、時にはダムで泳ぎます。淡水と海水では、体の浮き方が全然違います。一つ一つのコースが全く違うというところは魅力の一つで、事前に大会開催地を調べては、「こんなところで泳ぐんだ!」と思っています。また、レース中でも勝利が確定していれば、沿道で応援してくれる方とハイタッチなどもでき、一緒に勝利を分かち合うことができるのも魅力の一つです。

市..昨年の大会を見学に行きましたが、選手が一緒に飛び込んで泳ぐ光景は、衝撃的でしたね。選手同士が重なり合って泳いでいるようにも見えました。

藍..実は、結構沈められたりすることも。(笑)

市..50人くらいが一緒に泳ぐため、選手同士が重なることがよくあります。泳ぎながらどかが空いているか周りをみて、みんな考えて泳いでいます。

市..ほとんどの選手が苦しそうな表情でレースされている中で、上田選手は笑って走っていますよね。

藍..ライバルに勝つには、練習から苦しいことを何度も越えていかなければなりません。苦しいと思うと「きたきた、これだ!」と思いき、笑っているらしいです。(笑)

市..昨年の7月にバイクで転倒して鎖骨を骨折していますが、ケガしているときの心境をお聞かせください。

藍..転倒したことには何か理由があり、何かを発見させるために起きたことだと思おうようになっています。まずは、ケガを受け入れて、体がダメだから気持ちで立て直して、逆に気持ちがダメなときは体で立て直しています。何か悪いことが起きた時は、自分を成長