

2015年8月 活動報告

プロデュースリート エース 栗原正明 選手

夏真っ盛りの8月！8連戦最後のレースを終えた後は、ロングライドやトレイルラン、北杜市夏合宿そしてアメリカ遠征と充実した8月でした。放送はすでに終了してしまいましたが、9月3日のYBS山梨放送の”夢追い人”というコーナーで放送されました！徐々にメディア露出が来ていることに感謝を感じながら、こうして活動を支えてくださる方々への感謝を忘れずに活動していきます！

8月もありがとうございました！今後ともよろしく願いいたします！！

8月、僕だからこそ見て来た景色を共有させていただきます！！

エース栗原 正明

8月2日 第22回釜石はまゆりトライアスロン 優勝！！

8週連続の8戦目！岩手県釜石市のトライアスロン大会に出場してきました！4年前の東日本大震災による津波によって甚大な被害を受けたこの大会。震災の年、2011年こそ大会中止になったものの、翌年からオープンウォーター、アクアスロン、トライアスロン(スプリント)と少しずつ元通りの形に戻り、今年はバイクの距離以外は元通りのショートディスタンス(Swim1,5km-Bike27km-Run10km)での開催になりました。レースはスイムを好位置で終えることができ、その後も良い流れに乗って、ランラップは1位を獲得して、優勝！連戦最後のレースを優勝することが出来ました！



8月3日 岩手県宮古市観光ライド

レース後は宮古市が実家の仲間の家に宿泊させてもらい、宮古市観光ライド！レース後のリカバリーライドとして日本三大鍾乳洞である龍泉洞まで55kmを自転車で行きました！汗だけで現地に着いて洞内に入ると気温11℃の極寒！中には水深100mでも青々と透き通る地底湖があるほかにも、珍しい形をした鍾乳石の数多く存在し、水の積み上げる歴史を感じました。



8月7日 日向山トレラン&ホッチ峠ライド

8月のお盆前の怒涛の練習期間、日の出を見ようと日向山にその名の通り朝飯前に朝飯前ランを実行した結果、日向山を通り過ぎてしまいまさかのコースミス…行った道に戻り、日向山の山頂にたどり着くと、トレイルランニング界で知らない人はいない山本健一さん(韮崎市在住)と遭遇！腹ペコだった状態も吹っ飛び、一緒に記念撮影をするとともに、今の僕の活動を話ながら別れました！どこかで会う約束するのではなく、山で走るという活動空間で会うことが出来、非常にうれしく思いました。



8月8日 灼熱！菅平往復 230km ライド

トレイルランニングとホッチ峠へのライドの翌日は野辺山を超えた先 115km 離れた長野県菅平へのロングライドを実行！往路こそ涼しい中のライドが出来たものの、復路に入り上田市まで下ってきたころには吹く風が熱風を感じるような灼熱。汗をかいても吹く風で心地よく感じるなどなく、その暑さで折れそうになる心を何度も奮い立たせ、暑い中でのレースを想定しながら耐え、再度野辺山まで上り、無事に帰宅。レースに近い状況や強度を意識して、レースのない日々でもしっかりとイメージし続けるように練習していきます。



8月9日 日本百名山“鳳凰三山ラン”

高強度練習を続けかなりの疲労を感じながら、日本百名山である鳳凰三山にアタック！一緒に上るのはすでにこの山の経験がある甲斐市のランナー下山さん、4月の桃源郷マラソンでは最後まで優勝争いをしたかなりの走力を持つ選手だ。青木鉱泉の駐車場から走り始め、崖上りのようなコースをこなし、最後は急勾配の砂地を1km上り休憩を含む2時間25分で地蔵岳(2764m)に登頂！ここから薬師岳(2840m)・観音岳(2780m)と縦走することで鳳凰三山の登頂となる。下りは上りよりも距離は伸びるものの傾斜が緩く走りやすいルートを選び1時間15分で下山。登頂した時の達成感と山頂から見る下界の景色は新しい感覚となり、レースの空いた週末はアタックしてみたくなった。



8月10日 Natural Grace 夏祭り

連日の練習の疲れを癒すべく甲府のNatural Graceで開催された100人規模の夏祭りに参加しました。ナチュグレの素材にこだわった食材で体の超回復を促すとともに、多くの方々との交流することが出来ました。中でも線香花火職人の佐々木巖さんは、材料となる硫黄や石炭を国産にこだわり作られています。安価な線香花火と火花の散り方を比べると差は歴然でした。違う分野で活躍する方の想いや顔つきを見て、活動の力をもらいました。



8月11日 明治大学トライアスロン部合宿

ナチュグレで心身ともにリフレッシュをした翌日は山中湖で行われている明治大学トライアスロン部の合宿のメインイベントである富士スバルラインのヒルクライムに参加しました。昨年、全日本学生選手権の団体戦(各学校の上位三名の合計タイム)で優勝している強豪大学です。料金所から23kmに及ぶ坂道のタイムトライアルは、プロとして姿で見せるべくスタートから飛ばし2位に3分半の差をつけて、先頭フィニッシュすることが出来ました！この後、明治大学は8月末に開催された全日本学生選手権の団体戦で、見事優勝し2連覇を達成しました！



8/12 野辺山グラベルライド

ヒルクライムで学生にパワーをもらった翌日は野辺山でシクロクロス(未舗装地を自転車で競う競技)のトップ選手の練習に合流！普段きれいな舗装路で練習としている僕にとって路面状況を瞬時に判断しながら走行するのはかなりの神経とバイクコントロール力を使うとともにまだまだ足りない技術面を再認識することが出来ました。共にライドした濱選手は僕が学生時代に一緒に海外遠征をした仲で今はシクロクロス界のトップで活躍している選手です。違う競技でもスティックにトップを目指す姿に力もらいました。



8月14日～16日 エース北杜市夏合宿

GWに続いて夏休みにも企画した北杜市を拠点とする夏合宿！都内から自転車で清里まで来るのが一日目、北杜市観光ライドが二日目、清里からそれぞれの自宅まで帰るのが三日目という自転車三昧な合宿です。自転車以外の場面でも清里駅やキープ協会をランニングして木陰の涼しさを体感したり須玉町の夏祭りに参加したり、ひまわり市場で買い出しをして丘の公園でBBQを楽しんだりと北杜市ならではの活動をしているいろいろな方向から北杜市を満喫してもらいました！



8月15日 北杜市観光ライド

合宿の2日目である北杜市観光ライドでは、県内の参加者も募り総勢9名で観光地を自転車で巡りました！さらに9月3日に放送された番組の出演シーンを収めるためにテレビカメラも帯同するという貴重な体験をすることができました！

今回は明野サンフラワーフェス-フォレストサイド横森ぶどう園-石窯パン”ド・ドウ”-八ヶ岳PA-三分一湧水-YBP-清里というルートで、ライド中の事故や怪我はなく、全員が食に人に、そして激坂に触れながら全力で楽しむことが出来たと思います！今後も観光×スポーツとしてイベントを発信していきます！



8月18日～9月2日 アメリカ/アルバカーキ遠征

今遠征はTOTO陸上部の山本光宏コーチのお誘いで早川英里選手のトレーニングパートナーを努めました。日本から15時間半、時差が-15時間のため往路は時間的に30分しか進んでおらず、時差ボケにならないように心掛けました。アルバカーキはニューメキシコ州に属する都市で標高1500-1800mの高地トレーニング(酸素濃度が2割減)が積めるため、陸上界では有名な合宿地として知られています。僕が帯同したTOTO陸上部以外にも3チームが滞在しており、朝練や近くの陸上トラックではしばしば一緒になることがありました。今回、僕が努めるトレーニングパートナーはただ一緒に走るだけでなく、設定されたタイムを正確に走り、選手のトレーニング効率や強度を上げることが役割の一つです。普段の練習では設定されたタイムがあってもそのタイムより速く走ればOKというものですが、今回は設定タイム通りに走る(誤差1秒と指示されていました)必要があり、普段よりもかなり気を使いながら走っていました。一日を朝練・ブランチ・午後練・ケア・ジム練・夕食という流れで過ごす毎日走ることを仕事としているまさしくプロ生活を実感することが出来ました。

遠征中の一度だけ行った観光では、テントロックスと呼ばれる自然風化が作った不思議な景観を見に行くことが出来ました。またアルバカーキ滞在中には同い年で世界を活躍フィールドとしている写真家のShota Miyakeがアメリカ横断中に訪れてくれ、刺激をもらいました。

16日間の滞在を経て帰国すると、日本はすでに秋に差し掛かるような気候でした。



高校の陸上トラックを利用した練習！



Shota Miyake との遭遇！



テントロックスからの眺め

北巨摩ユニフォームで
走りました！

9月のアメリカ/アルバカーキから帰国後の4日後にはスイム-ランで競技するアクアスロン大会に参戦しました。この大会を皮切りに5連戦！帰国後も留まることなく常に前進していきます！

今後とも応援宜しくお願いします！！



エース栗原

【9月のエース日程】

- 9/6 第12回川越アクアスロン・エキデン
- 9/13 第30回阿武隈川トライアスロン大会
- 9/20 2015 村上・笹川流れ国際トライアスロン大会
- 9/26 九十九里トライアスロン2015
- 11/ 8 第15回日本デュアスロン選手権
- 11/15 第18回スズカエンデューロ(自転車レース)
- 11/22 カーフマン東海 stage
- 11/29 カーフマンいわき stage
- 12/2-3 山梨県下一周駅伝