

# 小田倉選手が 目指すもの

## 目標にしている選手

体型や体格が似ている、2016年のリオデジャネイロ・オリンピックで銅メダルを獲得した南アフリカのヘンリ・スクーマン選手です。小柄でも世界の上位で戦えることに刺激を受けたと同時に、世界で戦うためにこの選手に勝りたい、という思いが芽生えました。

## 今後の目標

今後の大きな目標は、東京オリンピックに出場することです。世界のトップ選手と同じレベルに到達するために、スイム、バイク、ランそれぞれの種目ごとに目標を立てて、トレーニングに励んでいます。直近の目標は、3月の世界トライアスロンシリーズ・アブダビ大会に出場して、16位以内に入ることです。



## 5月までの出場予定レース

**3月6日(金)** ITU世界トライアスロンシリーズ・アブダビ(アラブ首長国連邦)大会

世界最高峰の大会の初戦で、東京オリンピック代表選考レースです。

**4月25日(土)** ASTCアジアトライアスロン選手権・廿日市(広島県)

アジア35の国と地域から、代表選手が出場します。

**5月10日(日)** ITUトライアスロンワールドカップ・成都(中国)

東京オリンピック代表選考レースです。

**5月16日(土)** ITU世界トライアスロンシリーズ・横浜大会

一番見てほしいのは、5月16日の世界トライアスロンシリーズの横浜大会です。テレビでも生中継されている大会なので、世界と競っているところを見てほしいです。



# 最後まで ゴールを目指すために

世界の舞台で走り続ける小田倉選手。過酷なレースを最後まで駆け抜けるその思いと、自身を支えているものを語ります。



世界で躍動する小田倉選手。①④2018年アジア競技大会(ジャカルタ)、②2018年トライアスロンワールドカップ(ニューブリマス)、③2017年世界トライアスロンシリーズ(横浜) ※小田倉選手は①左、③右。

**あきらめず、ゴールを目指す**  
小田倉選手の強みは、最後まであきらめないレースをするところ。これまで出場した大会では、周回遅れで競技打ち切りになった時以外はずべて完走しています。競技中にトラブルが起きてもあきらめず、最後まで競技してきました。

**「バイクで残り3\*分のところ、自転車のタイヤがパンクしてしまっただけです。その時は、自転車を担いで3\*分をはだしに走りました」**  
「大学生のころ、当時トライアスロンのトップ選手だった田山寛豪さんに初めて会ったときのことです。トライアスロンの大会の手伝いが終わって集合していたトライアスロン部の私たちに、「絶対にあきらめないで」

**周りの支えで 挫折を乗り越える**  
競技生活の中では、調子を落としてしまうことや、辛いこと、挫折してしまっただけでも、辛いこと、挫折してしまっただけでもあったという小田倉選手。それでも競技を続ける原動力となったのは、家族や職場の人、小・中学校を過ごした地元・小平の友人など、周りにいる人の支えや応援でした。



# 小平ゆかりのスポーツ選手 小田倉真選手

おだくらまこと。平成5年(1993年)7月20日生まれ。三井住友海上トライアスロン部所属。小学3年生から水泳を始め、日本体育大学入学後にトライアスロン部に入部して競技を始める。令和元年10月の日本選手権で3位、11月のワールドカップ・サント・ドミンゴ大会では8位入賞。ラン(長距離走)を得意とし、粘り強いレースを展開するところが魅力の選手。小平市在住。

東京2020オリンピック・パラリンピックの正式種目トライアスロン。そのトライアスロンで世界に挑む小平市出身の選手がいます。世界に挑む強い思いやそれを支えるもの、そしてトライアスロン競技の魅力に迫ります。

## トライアスロンとは

ラテン語で3を意味するトライと、競技を意味するアスロンが名前の由来で、主に海などでの水泳(1.5\*分)、自転車のロードレース(40\*分)、長距離走(10\*分)の3種目を続けて行い、総合タイムを競います。

## スイム

主に海などを1.5\*分泳ぎます。競泳のように泳ぐコースが分けられていないため、大混戦になります。自身の泳力に加え波をうまく利用することも大切です。



## バイク

主に自転車で40\*分走ります。平均時速40\*分のスピードレースです。集団になることが多く、特にコーナーやUターン地点では順位変動が激しくなります。



## ラン

主に10\*分を走ります。スイムとバイクでどれだけ体力を温存できたかがカギを握ります。世界のトップ選手の中には、10\*分を28分台で走る選手もいます。



**未知の競技 トライアスロンへの一歩**  
現在、世界でも活躍する小田倉選手がトライアスロンを始めたのは、大学1年生の時でした。「高校時代の水泳部の先輩が大学のトライアスロン部に所属していた、声をかけられました」とトライアスロンに誘われた当初、どのような競技か全く知らなかったといいます。

**勝負のカギは体力と戦法**  
トライアスロンにはスイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)の3種目があり、各選手の得意・不得意によって3種目それぞれで順位がめまぐるしく変わっていきます。そのため、選手たちは3種目それぞれをどのように戦うか、作戦を練って臨みます。

# 小平ゆかりの選手を応援しよう

小田倉選手をはじめ、ほかにも東京2020オリンピック・パラリンピックを目指す小平ゆかりの選手がいます。世界で活躍している選手たちを応援しませんか。

**村上茉愛選手**  
(体操)  
小平第三小学校出身  
日体クラブ所属

**2016年** リオオリンピック出場 団体4位・個人種目別(床)7位  
**2017年** 全日本選手権 個人総合優勝、NHK杯個人総合初優勝、世界体操 個人総合4位入賞・種目別(床)金メダル  
**2018年** 世界体操 個人総合銀メダル・種目別(床)銅メダル

**佐藤泰巳選手**  
(パラ卓球)  
小平市在住  
スパークスアセット  
マネジメント株式会社所属

**2016年** タイランドオープン一般男子団体戦クラス8 優勝  
**2017年** ワールドツアー台湾大会団体戦 金メダル、個人戦 銅メダル  
**2018年** 第10回国際クラス別パラ卓球選手権大会一般男子個人戦クラス8 優勝、ダブルスクラス8 3位

# 東京2020オリンピック・パラリンピックの情報をホームページで公開



小平市ホームページでも東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた小平の取り組みなどの情報を紹介しています。現在、小平市ゆかりの選手として、体操の村上茉愛選手、障がい者卓球の佐藤泰巳選手、トライアスロンの小田倉真選手を紹介しています。聖火リレーやイベントなどの情報も順次更新します。  
**問合せ** 文化スポーツ課 ☎042(346)9612



# 世界に挑むための練習

小田倉選手の得意なランを生かすために行っている、日々の練習の一部を見せてもらいました。

## 水泳練習



## トレーニング

水泳練習のあとは、約1時間、体幹のトレーニングや、現在、課題として取り組んでいる、下半身の筋力を増やすことを意識したトレーニングをしています。トレーニングの後は、いったん休憩します。

## バイク練習



## ランニング練習



日によって違いますが、大体15~20\*分走ります。東村山市の練習拠点から八国山緑地までや、小平霊園まで走ることが多いです。練習が休みの日も、玉川上水沿いを走っています。地面が土なので、着地の衝撃が柔らかく、足に優しいです。また、足元が安定していないため、体幹が鍛えられます。