

トライアスロンとは？

トライアスロンは 1974 年、アメリカ・カリフォルニア州サンディエゴで誕生した。

サンディエゴ・トラッククラブのメンバーたちが、ラン 4.5km、バイク 8km、スイム 0.4km、ラン 3.2km、スイム 0.4km で最初の「トライアスロン」大会を開いた。水泳（スイム）・自転車（バイク）・ランニング（ラン）の 3 種目を連続して行うことから、ラテン語の「3」「トライ」と競技の「アスロン」を組み合わせ、トライアスロンとなった。

その 4 年後の 1978 年、ハワイのワイキキ 2.4 マイル・ラフウォータースイム（3.86km）、アラウンド・オフ 112 マイル・バイクレース（180km）、ホノルルマラソン（42.195km）と同じ距離をそれぞれスイム、バイク、ランに設定し、15 人の参加でトライアスロンが行われた。その後、「アイアンマン」の名称で世界各地で大会が開催され、スポーツビジネスとしても成功を収めている。

1982 年には、米国トライアスロン・シリーズ（USTS）で、スイム 1.5km、バイク 40km、ラン 10km（計 51.5km）が設定された。通称「オリンピック・ディスタンス」と呼ばれ、世界選手権をはじめ数多くの大会で採用されている。この距離の 1/2 のスプリント・ディスタンスが、ジュニア選手権や一般大会に導入されている。今日では世界 5 大陸 120 カ国を越える国と地域で様々なトライアスロン、デュアスロンそして関連複合競技が行われている。

国内では、1981 年、鳥取県の皆生温泉で最初の大会が開かれた。1985 年には、沖縄県宮古島、滋賀県びわ湖で長距離タイプ、熊本県天草では 51.5km の大会が開催され、トライアスロンが一躍脚光を浴びる年となった。今日、一般公道を利用したトライアスロンやデュアスロンが全国で毎年約 50 大会、公園やプールを利用した大会やリハーサルイベントは 100 を超えるほどになった。

国際トライアスロン連合（ITU）が設立された 1989 年には、第 1 回 ITU 世界選手権大会がフランス・アビニオンで開催された。そして、1994 年にはオリンピック参入が決まった。2000 年シドニーで初登場し、アテネで躍進、そして北京へと続き、2012 年ロンドンでの実施が決まっている。アジアでは、1991 年にアジアトライアスロン同盟（ASTC）が設立され、第 1 回アジア選手権は茨城県波崎町（現・神栖市）で 1992 年に開催された。2006 年 12 月にはカタール・ドーハでアジア大会初デビューを果たしている。

全国の組織・団体を統合した日本トライアスロン連合（JTU）は 1994 年に設立された。現在、社団法人となった JTU には 47 都道府県に加盟団体があり、各都道府県の体育協会に加盟している。JTU は 1998 年（財）日本体育協会に加盟、翌年には（財）日本オリンピック委員会（JOC）に加盟した。2009 年には新潟国体で公開競技となる。

トライアスロンは、距離・ルール・運営方法などの変革により種目細分化の傾向にある。ウィンタートライアスロンもヨーロッパを中心に盛んに開催されている。ラン・バイク・ランで競われる「デュアスロン」、スイムとランの「アクアスロン」も世界選手権が開催されている。また、室内競技場に特設プールを施したインドアトライアスロンやエルゴメーターを使用した模擬トライアスロンなども行われている。グループでレースを競う形やリレーなども注目を集めている。

ITU では設立当初から男女平等を主張し、アンチドーピングにも積極的に取り組んできた。また、スペクテイターフレンドリー（観客にやさしく）、テレビジョンフレンドリー（テレビに優位）をオリンピック存続のテーマとした。エリート競技における周回コース設定、ドラフティング許可、レースナンバーの廃止とユニフォームへの選手名表示などにより、選手の見栄えのよさを追求している。また、報道においてもインターネットによるライブ放送やテレビの全世界配信が行われている。

小中学生を対象としたキッズ・ジュニア大会への参加が増え、トライアスロン教室やクリニックそして認定記録会が各地で開催されている。エイジグループの世界選手権では、70 歳代から 80 歳をこえる選手が活躍している。2008 年 12 月にはイスラエルのエイラートで開催された ITU ワールドカップで田山寛豪が 1 位、井出樹里が 2 位になった。普及と強化のための全国強化拠点化、そして一貫指導体制も推進され始めている。

エアロビクス効果の高い 3 種目のフィットネス性、地域の人々の声援を受け完走する醍醐味、そして新しい環境適応型スポーツへの展望……。この格別な達成感を求め、国内愛好者は 30 万人を超えるといわれている。昨今は、トライアスロンを幼少期に経験した選手たちが、一般のプロスポーツに転じるようになった。まさに“21 世紀のスポーツ”と表現するにふさわしいトライアスロンは、大きな広がりを見せ始めている。

出典：（公社）日本トライアスロン連合

アクアスロンとは？

アクアスロンは、水泳とランニングを連続して行う複合スポーツです。トライアスロンは水泳（スイム）・自転車（バイク）・ランニング（ラン）を続けて行う競技ですが、そのうち自転車（バイク）を除いたものがアクアスロンです。必要な道具は水着・ゴーグルとランニングウェア・シューズだけで、誰でも手軽に始められます。水中と陸上の 2 種類の有酸素運動を組み合わせるため、バランスよく身体を鍛えることができます。