



愛・地球博協賛 2005ITUトライアスロン世界選手権蒲郡大会

きりよの ディス イズ
This is

トライアスロン

万博へいこう!

パワーの源

春です！トライアスロンのシーズンも始まり、世界選手権の開催まで150日を切って、選手たちは練習に励んでいるころでしょう。これは、どの競技でも同じですが、選手の一日は練習で始まり、食べて、休んでまた練習の繰り返しです。

では、選手たちは何を食べているのでしょうか？トライアスロンなどの持久系のスポーツの主なエネルギー源は、お米やパスタなどの炭水化物です。しかし、基本的な食事は普通の人とあまり変わりはなく、何でもバランスよく食べることが大切です。もちろん、量はたくさん食べます。私も選手のころは“うどん&カツ丼”を完食し、よく驚かれました。でも、たくさん食べてもまた練習でエネルギーを使うので、決して太ることはありませんでした。ただし、選手にとってもシーズン中のケーキやお酒はNG。これらは試合後のお楽しみです。

練習の後はストレッチ、マッサージそして睡眠。選手たちのあのパフォーマンスや精神力を支えているのは、栄養と休養といえるでしょう。そしてもう一つ、選手のパワーの源で忘れてはいけないのが応援です！みなさんの暖かい声援は、選手にとって大きなパワーとなります。みなさんも、ぜひ、会場に足を運んで応援をしてあげてくださいね。



(蒲郡オレンジトライアスロンの模様)

きりよ
鈴木貴里代日本トライアスロン連合技術副委員長
アテネ五輪トライアスロン競技公式審判員

蒲郡in万博

愛・地球博が開幕しました。テレビや新聞などを通じて、毎日さまざまなニュースを目にしますね。ゴールデンウィークには、最多の入場者数が記録されそうです。4月23日～29日までは愛知県ウィークパート1が展開され、目玉企画である県内の山車100台が結集するなど、会場がいきなり盛り上がりを見せます。また、9月にはパート2として、手筒花火の競演が予定されています。

Q1：愛知県ウィークって何？

A：万博のホスト県である「愛知」の心意気を「粋」な演出によって表現し、愛知文化の「こころ」を世界中の人々の心に響かせるものです。ここでは、県内の郷土芸能をはじめとする多彩な催事が展開されます。

Q2：蒲郡市は何をするの？

A：この愛知県ウィークパート1の「あいち山車・からくり総揃え」では、三谷祭で披露される三谷町の東区神船若宮丸、西区恵比寿山車、中区花山車が4月23日～25日に展示されます。また、4月29日には北区の七福神踊りが「まつりの饗宴」・「百奇夜行パレード」などに出演します。この機会に、会場に足を運んでみませんか。

自然と共生すべき21世紀への
提案を会場で体感してください

企画調整課 ☎66・1162