

内田選手にお話を伺いました



内田弦大選手

プロフィール

1997年3月26日生まれ26歳。滋賀県高島市出身。現在は(公財)滋賀県スポーツ協会所属。

熱中するものが欲しくて始めた

中学までの9年間は水泳を、高校での3年間は陸上をしていましたが、大学では選手を引退し、友達と遊び勉強やアルバイトをしていました。ただ、その生活がどこか満たされず、何か夢中になれるものを探し、父が昔やっていた「トライアスロン」に興味を持ちました。

トライアスロンは総合力が問われる競技

水泳や陸上では全国大会に出場はできましたが、勝ち切ることができませんでした。それでも3種目を組み合わせたトライアスロンでは、国体での優勝にまでたどり着きました。自然の中を走るため、準備やペース配分が必要ですが、きちんと準備すれば結果に結びつきやすい競技だと思います。仕事面でもマネジメント能力が身につく、自己規律ができました。

トライアスロンができるだけで幸せ

今は主にイギリスを拠点に活動しています。日本では「食事・人とのつながり・言葉・安心安全」が、生まれたときからほとんど確保されていましたが、海外ではその土台が崩れる時がありました。1つ1つその土台を整えていくことで、競技ができる幸せを感じ、これまで以上に練習に身が入るようになりました。今は、毎日幸せだと感じながら練習しています。

周りに良い影響を与えられる選手に

これからもいろいろなことに挑戦し発信して、それを見た人が「頑張ろう」と思ってもらえる人になりたいです。周りに支えられていることに感謝しながら、トライアスロンという枠を超え「アスリート代表」として活躍したいです。

SNSで発信中



note



Instagram



練習は「スイム・バイク・ラン」の3種目を毎日行っています。合同で練習会を開催すること。



2023年開催のかごしま国体で 滋賀県代表として出場し、優勝!!

勝ちにこだわり、勝ち切ることができた

去年はあと一歩が届かず2位に終わってしまいましたが、今回は勝ち切れたのでほっとしています。優勝争いに加わると、選手同士の駆け引きが多くあり、自分のペースを崩すと相手の思うつぼになる。「勝つためにはどうしたらよいか」を考え、淡々と冷静にこなすことで「勝ち」につながりました。

2025年の国スポに向けて

地元滋賀県の琵琶湖でトライアスロンができるので、非常に楽しみです。淡水スイムは塩分がないため浮きに近く、一方で池やプールと違って波はあるため特殊な環境になりますが、しっかりと準備をして勝ち切り、2024年の佐賀大会を含めて「3連覇」します。

今年のかごしま国体では、会場となった徳之島全体が歓迎ムードでとても心地よかったので、歓迎してもらえると選手としてうれしいです。トライアスロンを通して自分の「生きざま」と「ストーリー」を見せたいと思いますので、スイム・バイク・ラン全てを見ていただきたいです。



スイム



バイク



ラン



わたSHIGA輝く 近江八幡にトライアスリート集う

国スポ・障スポ2025

問 国スポ・障スポ推進課 TEL(33)6600・FAX(33)6622・HP 15046

2025年の「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」では、市内で「トライアスロン」が開催されます。今回はこの競技の紹介とともに、世界で活躍されている内田弦大選手からお話を伺いました。

トライアスロン開催日

開催日

2024年9月8日(日) リハーサル大会

2025年9月28日(日) 本大会

場所

市特設トライアスロン会場

休暇村近江八幡の目の前にある宮ヶ浜水泳場が会場です!



基本情報

国スポでは、オリンピックと同じ「スタンダード・ディスタンス」の距離で競います。

種目ごと

スイム 1.5km
バイク 40km
ラン 10km



まめ知識

スイム・バイク・ランだけではない? もう一つの種目「トランジション」

スイムからバイク、バイクからランに移行する際もタイムが進行し、この間を「トランジション」と呼びます。次の種目に合わせたウェアへの着替えなどをスムーズに行うため、さまざまな工夫が施されています。この間の1秒が後々、大きな差になるため非常に重要なポイントです。

