



たかはし・ゆうこ
1991年8月27日生まれ。東京都三鷹市出身、富士通（株）所属。世界ランキング12位（2019年2月現在）。2020年の東京オリンピックでの活やくが期待されている。

小さいころから、外で体を動かすことが好きでした。楽しみながらやってきたことが、現在につながっているのだと思います。だから、みんなも「楽しい！」と思うことをずっと続けて、楽しみながら前に進んでいってください！

も、手に入らないものがあつて、それがおもちゃ！ おもちゃは、いつも日本から持っていらつていますよ！
来年のオリンピックが楽しみだね！

後ろに見えるのは三鷹市農業祭のときに作られた、野菜の巨大宝船。

高橋選手のここがスゴイ！

高橋選手が「世界一」とも評されているのが、「トランジション」のテクニック！ 第4の種目ともいわれるトランジションは、種目と種目の切りかえのこと。トップレベルの争いになると、この移行時間をいかに切りつめるかが重要になってくるんだって！ トライアスロンを見るときは、トランジションにも注目してみよう！



テビリンピックからオリンピックへ
日本女子トライアスロン
高橋侑子選手

2020年に開催される、東京オリンピック。女子トライアスロン競技で日本代表としての活やくが期待されるのが、高橋侑子選手！ 高橋選手にお話を聞いたよ。

おもちゃが元気の源！

現在、「2018 NTTトライアスロン・ジャパンランキング」1位の高橋侑子選手（富士通）。東京都三鷹市出身で、小さいころから走ることが大好き。小学生のときには、「JJA全農チビリンピック」に出場して走りを見がいたというよ。トライアスロンは世界各国でレースが行われているから、高橋選手も、海外を拠点に活動している。でも、元気の源は、やっぱり和食なんだって。「体力を使う競技なので炭水化物が重要。ごはんは欠かせないです。最近、海外でもお米が手に入るので助かります。で

トライアスロンってこんな競技

「トライ」は、数字の3を意味する言葉で、3つの種目が合わさった競技なんだ。水泳・自転車ロードレース・長距離走の3つを連続で行うので、とてもハードなスポーツなんだよ。

<オリンピックでの距離>

- スイム（水泳） = 1.5km
- バイク（自転車） = 40km
- ラン（長距離走） = 10km

オリンピックの女子のトップは、2時間を切るタイムでゴールするんだって！



三鷹市農業祭では、JJA東京むさし三鷹地区青壮年部から、金メダル獲得を願って、三鷹市特産のキウイフルーツ「東京ゴールド」が贈られたよ。