

# 活動報告 12・1月

作成者:戸取 大樹



# 【入賞・日本代表選出】第67回全日本トラックレース スピード選手権大会

当初4月開催の予定だった全日本選手権でしたが、コロナ禍の影響で延期に次ぐ延期で、12月によりやく開催されました。

当日は事前の検温、レース外のマスク着用、関係者エリアの隔離などの対策の他、小学生レースを中止しての縮小開催など様々な影響がありました。例年とは違う初めての取り組み



の中でのレースでしたが、事前のコンディショニングや当日のピーキングが上手く進み、若手が台頭してくる中でまずまずの成績を収めることができました。

## 男子シニア

200m デュアルタイムトライアル 4位

500m + Distance 3位

1000m 4位

10000m ポイント/エリミネーション 4位

10000m エリミネーション 3位

同大会は、アジア選手権(2020年10月予定から2021年5月に順延)の代表選考会を兼ねており、今回の結果を受けて**男子シニア日本代表として選出**されました。アジア選手権でのメダル獲得に向けてさらに精進していきます！

## 【総合優勝】東京都クラブ対抗競技会

全日本選手権の直前に開催されたこの大会は、クラブ対抗戦で、スピード・ホッケー・フィギュアの3種目の合計点を競います。総合力が問われる珍しい競技会で、昔に比べ各競技の分化が進んだ現在ではなかなか難易度の高い大会です。

フィギュアにもレッスン生徒が参加し、高得点につなげました。東京ドームローラースケートアリーナクラブとしては8年前から参加していましたが、今回初めて男子総合優勝、女子総合準優勝の栄誉を獲得しました。



## 【入賞】大磯クリテリウム第3戦(自転車)

年明けて1月に入り、自転車のロードレースに参加しました。

大磯クリテリウムは市民レースながらレベルの揃った大会で、冬場に5戦ほど続きます。レベルごとにカテゴリ分けされており、入賞すると上のクラスに昇格するシステムです。初参加の僕は上から4番目の「スポーツ」から始めました。

自転車のレースに慣れることも今回の大事なポイントでしたのでじっくりとレースを眺めながら、最後だけ入賞を目指してスプリントし、**2位に入賞**しました。これにより**次回は一つ上の「ミディアム」クラスに昇格**となります。



同日、「エリミネーション特別レース」にも参加しました。こちらはカテゴリ関係なく、一番上のクラスから下のクラスまで誰でも参加のレースです。プロ選手も参加する中でのレースで**6位 / 出走24名**となりました。



# 【パーソナルコーチング】スケーティング改善トレーニング

一昨年から取り組んでいる、パーソナルコーチングのプログラムを二人の方が受講しました。スケートをする人がもっと楽しめるようになってほしいと思って実施しています。

スケーティングは技術要素の占める割合の大きなスポーツなので、早い段階から正しい技術を習得できれば楽に上達できます。しかし、一人一人の癖や背景は様々で一律の集団レッスンでは個人的な課題がわからず、課題に対して適切な解が得られません。そのためパーソナルレッスンが最適だと思っています。参加者には協賛いただいたキャタピランを差し上げています。

**スケーティング改善トレーニング**  
 滑りを覚えて、もっと楽に、楽しく、速くなる！

こんなスケーター向けです。

- 少し滑れるようになったけれど、その先はどんな滑りたいのか？
- 大会イベントに向けてトレーニングを積み重ねたい
- スケートの楽しさを伝えたい
- スケーティングの基礎を知りたい
- もっと綺麗に滑りたい

**¥5,000** + 実技料  
 ※実技料は、当日の練習時間によって変動します。練習時間1時間以上の方は別途実技料がかかります。

**課題抽出**  
 質問しながら、トレーニングの課題を見つけましょう。

**実践トレーニング**  
 一緒にスケートをして、滑りを磨ながら改善していきます。 ※2時間程度目安

**反復練習**  
 習得の出口を見つけながら、反復練習して改善しましょう！

**戸取 大樹**  
 戸取 大樹  
 ● スケート歴 3年未満の方  
 ● スケート歴 3年以上の方  
 ● 初心者から上級者まで  
 ● 年齢性別不問  
 ● 男女別分級大会 (JHF) 参加経験 4級  
 ● 全日本学生選手権 (JHS) 参加経験 3級  
 ● プロローラースケート選手 7名

※練習料はローラースケート専門店、アムステルダムスケートにてレッスン料、インストラクター費用、練習用スケートシューズ、実技用スケートシューズ

