

活動報告 4・5月

作成者:戸取 大樹



-
- 4月3日 STAIRS RALLY 第5戦(東京タワー) 2位
 - 4月4日 STAIRS RALLY 第6戦(青梅天祖神社) 優勝
 - 4月17日 STAIRS RALLY 第7戦(森浅間神社) 7位 総合3位
 - 4月18日 大磯クリテリウム第6戦 7位
 - 4月24,25日 Find FC 合宿(山梨県七面山)
 - 5月2日 スケーティング改善トレーニング(高田様)
 - 5月8日 スパルタンレーストレーニング(新宿区高田馬場)
 - 5月16日 都民体育大会中止
 - 5月23日 ロングライフスケーティング練習会開催(埼玉県道満公園)
 - 5月26日 スパルタンレーストレーニング(代々木公園)
 - 5月30日 スケーティング改善トレーニング(石黒様)
 - その他 スケート解説動画

STAIRS RALLY 総合3位

3月から始まった階段競争の STAIRS RALLY 後半戦。開始当初は腕試し(脚試し?)とトレーニングに2、3回の参戦とっていましたが、終わってみれば全7戦のうち5戦に参戦するほどのめり込んでいました。

詳細: <https://www.facebook.com/TRT.VerticalRunning>

階段を登るだけというシンプルな競技ですが、**限界値へ最短で達する競技特性**と限界を超えてからも続けなくてはいけない感覚は他にないものでした。**参加選手の多様性**も特筆すべきところで、陸上競技はもとより、スキージャンプ、武術太極拳、スパルタンレーサーなどジャンルを問わず集まり、且つどの競技特性が向いているか会場ごとに違っていて気を抜けない面白さがありました。

第4戦東京タワーステージでスパルタンレーサーの前田選手次いで**2位**に入ったのに弾みを得て、翌日の青梅天祖神社ステージでついに**優勝**しました。山梨開催の2戦で圧倒的な勝利を飾ったトップスカイランナーの涌島選手を4/100秒差で躲しての勝利は嬉しかったです。

最終第7ステージもその勢いで行きたかったところですが総合上位の選手がほとんど揃うなかで7位に沈み、総合順位の逆転はなりませんでした。それでも初めての階段レースのラリーで**総合3位**となったことは素直に喜びたいと思います。これをきっかけに階段競争にも興味が湧き、**6月の東京タワー階段競争へエントリー**することになりました。

スムーズな運営で楽しませてくれた主催のバーティカルランナー小山選手、ゲストとして大会を盛り上げてくれた上杉選手、渡辺選手にも大きな感謝を送りたいと思います。

第4戦結果 https://drive.google.com/file/d/1nYvvsV-66_p7dMU_89SG-hekgjX-CWlY/view?fbclid=IwAR0ih8pwEKFeq156si9EwLtLdk6HrPSuk1GNJCWoP5sGezMEDTIU6Ah1_Io

第5戦結果 https://drive.google.com/file/d/1vTrIhRBBGtcY-XK-d7krp5T17L_Aj_k/view?fbclid=IwAR3GO4sL4KcVEBV5s1NIPuhxREQvqQRc_VsuXpvUbcuOMFjRwFg6zO_8kZus

第7戦結果

https://drive.google.com/file/d/1aSxK16EZOR3I2cYIwBct39YQV5fpsnyH/view?fbclid=IwAR1mjNJMC52Icobj9_DyitKnHuZr5yovUc021bVj7AbG2PSZlvj9mEIU

総合結果

https://drive.google.com/file/d/1WXILmSpUNmyH2oX16buRUxH508eUnvVt/view?fbclid=IwAR3cKDZhL_RxVuLuAmTO2EwEZEWmwFQSH7K89pDK3xwAmJ_riPgI1ZtxjLc



Rank	Name	Prefectures	TOTAL	生田配水池	巨人への道	忠霊塔	番提梯	東京タワー	天祖神社	森浅間神社
1	涌嶋優	ワケマスガ	静岡	426			125	125	88	88
2	遠藤直弥	エンドウチ	神奈川	337.5	70		110	87.5	70	56
3	戸取大樹	トリヒロキ	東京	328	78	62		88	100	60
4	高橋正樹	タカハシマサキ	埼玉	300.5	60		97.5	75	66	62
5	勝俣章博	カマツマサヒロ	東京	299.5	66		77.5	77.5	78	78
6	中山立	ナカヤマタツ	神奈川	269.5	54	56	77.5	70	66	54
7	永橋武	ナガハシタケ	千葉	264	54	54	82.5	67.5	60	52
8	畠山直樹	ハタヤマナオキ	東京	240.5	44	50	72.5	60	58	48
9	川元比呂秋	カワモトヒロアキ	埼玉	222	52	52		62	56	
10	富樫則幸	トカノリユキ	静岡	212			87.5	72.5	52	
11	榎原克治	エノハラカツ	大阪	211	48			65	50	48
12	河野雅文	カノマサユミ	埼玉	198.5		58		62.5		
13	中俣翔太	ナカマツショウタ	東京	198		88		110		
14	TED	テイテイ	東京	198	62	66				70
15	前田剛志	マエダツヨシ	東京	178		78		100		
16	手塚滋	テヅカシヅ	千葉	176	56				62	58
17	奥野剛太	オクノツヨタ	滋賀	154	88					66
18	渡辺陽希	ワタナヒルキ	東京	143				55	46	42
19	荻野秀昭	オギノヒデアキ	神奈川	118	58	60				
20	辻村修	ツジムラシユ	埼玉	110	50			60		
21	中田直樹	ナカタナオキ	神奈川	100						100
21	上田裕貴	ウエダユキキ	東京	100	100					
21	高橋海輝	タカハシウミキ	東京	100		100				
24	矢島昭輝	ヤシマアキラ	東京	97.5				97.5		
25	西森海翔	ニシモリカイ	北海道	82.5				82.5		
26	吉沢協平	ヨシザケイヘイ	神奈川	75			75			
27	宮国駿	ミヤクニシュン	沖縄	70				70		
27	玉置大嗣	タマキダイシ	東京	70		70				
29	藤田真幸	フジタマコトキ	埼玉	58					58	
30	風岡達也	カザノタツヤ	静岡	57.5				57.5		
31	山形武史	ヤマガタケフミ	北海道	54						54
32	長峰正幸	ナガミネマサキ	東京	46	46					
33	西澤義治	ニシザケイジ	東京	44						44

大磯クリテリウム第6戦 7位

3月の第5戦が中止になったため急遽第6戦が追加開催されました。第4戦に続きミディアムクラスでエントリーしました。(クラスは上から①エリート ②エキスパート ③ミディアム ④スポーツ ⑤ビギナー ⑥ピュアビギナー)。3位以内で上のクラスへ自動昇級となるシステムで入賞を目指しました。ただ、2週間前から胃腸炎(のちに原因が判明)で力が入らない状態で、当日は多くを望めないコンディションでの参加となりました。



戦略としては、逃げ等はせずに中盤までは集団中程、終盤にかけて上位10番手まで上げ、最後の小田原コーナーまでに5番手以内にポジショニング、最後の500mの直線スプリント勝負で入賞という展開を想定していました。小田原コーナーまでは作戦通りに進められたものの、やはり最後のところでお腹に力が入らず順位を上げることができませんでした。

前戦が5位、今回7位でレース展開も思った通りに進められるものの、いずれも体調管理の問題で詰め切れないレースが続きました。終了後この半年を振り返って考えたところ小麦粉の摂取後に体調が落ちているようでした。半年前までは小麦粉で大きく崩れるようなことはなかったのになかなか原因がつかめませんでした。摂取しないようにした現在は胃腸が荒れることがなくなりました。この半年で体質の大きな変化があったようです。(もしかするとそれまでも兆候はあったのかもしれませんが)

第6戦結果 <https://walkride-cycling.info/2020-21oiso/sokuho/medium.pdf>

Find-FC 合宿

ゴールデンウィーク前に Find-FC 登録選手の合宿参加のため山梨県の身延山へ。

今回の合宿は主催の矢島さん(パーティカルランナーでお坊さんでもある)の菩提梯お百度参り(下記※ご参照)がきっかけとなり、

- 世の中に夢と希望と、元気を与えるアスリートへの支援
- コロナ禍により参拝や観光の打撃を受けた身延エリアの経済支援、および、アスリートによる地域の魅力を発信すること

を目的に合宿経費の殆どがその取組に対しての共感から集まった寄付金で賄われました。

※矢島和尚の久遠寺お百度参りの映像がこちらで綺麗に見やすくまとめられています。本当にすごい挑戦だったことがわかります。ちょっとでもいいのでぜひご覧ください！

https://www.youtube.com/watch?v=zAvuC_wiWBQ



合宿にはスキージャンプの西森選手、**武術太極拳**の三船選手、**ウルトラランナー**の吉沢選手、**車椅子フェンシング**の河合選手、**パーティカルランニング**の小山選手と矢島選手、**登山家**の服部さんとそれぞれのエキスパートが集まりました。

初日は宿坊側の菩提梯にかかる **287 段の急階段の高強度トレーニング**に始まり、夜には矢島和尚自らの**祈禱と瞑想**や**スポーツ選手の課題ディベート**など、身体強化以外にも中身の濃い1日でした。翌日は場所を七面山に移して登山トレーニング。参加者全員アスリートということで通常2時間半ほどの登山道を1時間半ほどのペースで登りきりました。頂上の敬慎院で祈禱をしていただき、下山時には徳川家所縁の滝壺で矢島和尚指導の下に**滝行**を行い、心の面でも様々思う合宿となりました。



都民大会中止

5月16日に予定されていた都民体育大会ローラースケート競技は、非常事態宣言下にあたり中止となりました。

スケーティング改善トレーニング

スケートのパーソナルコーチングが少しずつ認知されてきたようで、続けて依頼を受けています。GWには以前も受けていただいたTさん親子に受講いただき、5月末にはIさんに受講いただきました。また6月にも



4名実施予定となっています。

インラインスケートの動作は経験や癖などの個人差が際立って大きく影響します。通り一遍のレッスンでの上達は他のスポーツに比べても難しいと考えてきましたが、それが一般の方にも浸透してきたようです。

このレッスンには株式会社ツインズ様の協賛を頂いて、受講の方に特典を差し上げています。

Tさんのトレーニング <https://note.com/hiroqui/n/n5a0177e63a5e>



ロングライフスケーティング練習会



初級～中級向けのスケート練習会を5月から開始しました。急な案内となりましたが当日は15名の方が参加してくれました。

インラインスケートは指導方法も指導者もまだまだ発展途上で、この10年ほどでようやくいくつかの道筋が見えてきたところです。そのため多くのスケーターは基礎技術を習う機会がなく、ほとんど我流でスケートをしています。スピード競技にはスケート技術の基礎要素が詰まっていて、僕自身30年以上携わってきたこれらの技術を一般の方にも還元できると考えています。



受講後、参加者からは「今までのスケートはなんだったのか」「目から鱗

が落ちた」という感想をいただき、まだまだこの取り組めることがありそうだと感じています。

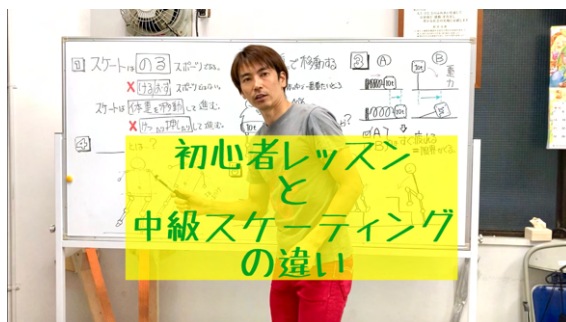
内容的にも継続を前提としていて、今後月に一回のペースで実施していく予定です。

このレッスンには株式会社ツインズ様、株式会社ジェイエム様の協賛を頂いて、受講の方に特典を差し上げています。

スケート解説動画

Note および youtube でスケート技術の解説をしています。大きな業界ではありませんが、国内ではこのあたりに突っ込んだ教材がなく、上記の参加者のようなスケーターから好意的な反応を多数頂いています。

https://note.com/hiroqui/n/nf8f704272c98?magazine_key=ma5fffa84b1eb



スパルタンレーストレーニング

小山選手にお誘いいただき、スパルタンレースのトレーニング会に参加しています。

重いものを持ち上げ、運び、登ったり、乗り越えたり、自分の身体をフルに使うスパルタンレースは僕自身のこれまでの経験にない競技です。

実際のところいくつかの種目はこなすのすら難しく、10以上の種目に満遍なく実力が必要なスパルタンレースは途方も無い競技だなというのが実感です。

