

戸取 大樹

活動報告 2021 年 6-7 月



- 6月7日 低酸素トレーニング 開始
- 6月13日 東京タワー階段競争 初参加 8位
- 6月19日 ロングライフスケーティング練習会(第2回)開催
- 6月20日 スケーティング改善トレーニング実施(3名)
- 6月26日 ランニングパーソナルトレーニング受講(高橋先生)
- 7月4日 宮ヶ瀬クリテリウム(ロードバイク) 21位 転倒&骨折
- 7月16日 ロードバイク新ユニフォーム到着!
- 7月18日 ロングライフスケーティング練習会(第3回)開催

第10回東京タワー階段競争

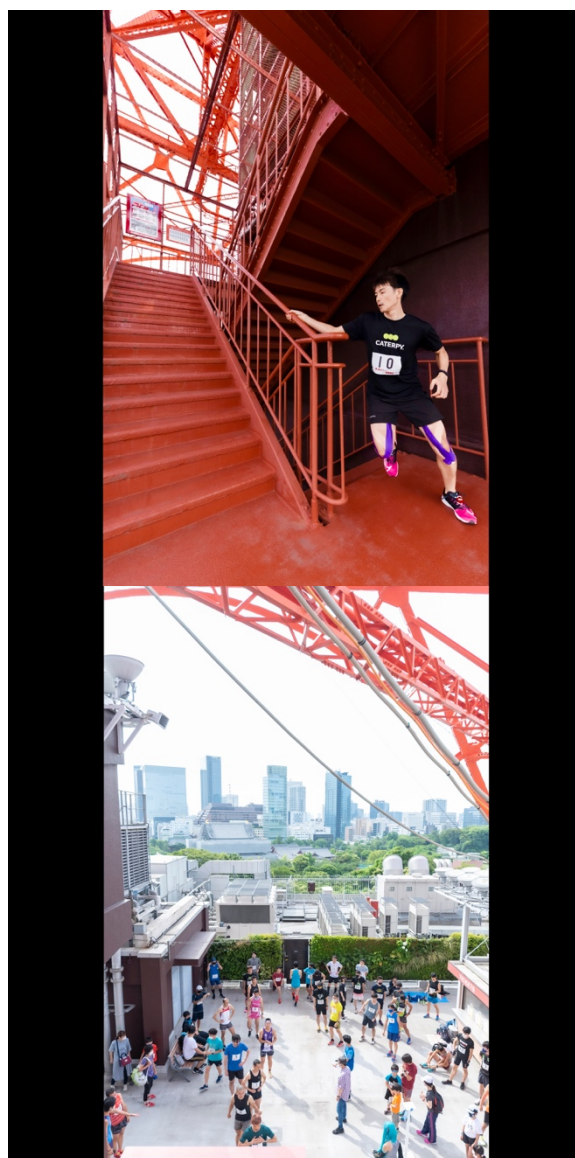
展望台までの531段最速を決める大会に参加しました。

バーティカルランナーの小山選手に誘われて春先から階段レースに参加してきましたが、東京タワーは一つの大きな目標でした。

梅雨前の好天に恵まれ、全国から300名近くのランナーが集まりました。10秒ごとにスタートするタイムトライアル形式で、春の STAIRS RALLY の成績(総合3位)が考慮されて10番手でのスタートとなりました。(過去の成績上位から先にスタート)

レース2週間前に小山選手にレクチャーしてもらった走り方を守りつつ、6位入賞2分20秒以内を目標に走りました。結果8位2分28秒で目標には届きませんでした。初出場の成績としてはまずまずと言ってもいいかもしれません。年内にもう一度開かれるかもしれないとの発表がありましたのでこれを足がかりにステップアップします。(写真提供:(C)sho16_photo、(C)taku_pho)

今大会の成績を受けて9月に名古屋で開かれるテレビ塔階段競争にも参戦できることになり、さらに足を深く突っ込んでいくことになりそうです。



低酸素トレーニング開始

アスリートサポートの Find FC 様からご紹介いただいて新宿区代々木にある低酸素トレーニングジム「BREST」に通い始めました。標高2500mに相当する酸素濃度でのトレーニングは短時間でも心肺にかなりの高負荷となります。これによっ





て筋肉へ効率よく酸素を供給できる身体にしていけるとのこと。3か月後の変化に期待しています。他競技のトップアスリートとも一緒にトレーニングできる機会もあり、交流の中でたくさん刺激を受けられるのも良い環境です。

ロングライフスケート練習会開催(6月7月)

5月から始めた初級から中級向けのインラインスケート講習会を西新井のスタジオで開催しました。あいにくの雨模様でしたが前回と同じく15名の参加がありました。(2/3ほどがリピーター)



3時間のうちスケートを実際に履くのは30分ほどという、スケート教室としては異例の構成ですが、facebook等での反応を見るとかなり変化を感じてもらえているようです。

6月の練習会は(有)パワースポーツ様、(株)JM様から商品提供の協賛をいただきました。スポーツドリンクの効果的な使い方の説明などを交えて参加者へお渡ししました。

7月は、インラインスケート情報サイト「skrap」との共催で有明防災公園で実施しました。これまでとは違った受講者層にリーチし、17名のスケーターが集まりました。少しずつ広がっていくのを実感しています。



スケーティング改善トレーニング(6月)

インラインスケートのパーソナルトレーニングを3名の方に実施しました。

中級レベルの方は基礎をやり直すことで劇的に変化があります。2名の方は20年以上の経験を持つ方でしたが、初心に還って基礎からトレーニングをしていきました。受講してくれた方からの口コミで広がって新たに受講してくれる方が多いです。



このパーソナルトレーニングは(株)ツインズ様より協賛いただき、結ばない靴紐のキャタピランを受講者の方に差し上げています。インラインスケートの方でもキャタピランが広まっていて、すでに知っていたり実際につけている人も多く見かけるようになってきました。

ランニングパーソナルトレーニング受講

高橋海輝さんからランニングフォームの個人指導をしていただきました。高橋さんはスパルタンレースの選手として活躍していて、春先の STAIRS RALLY でも優勝したアスリートでもあります。ランニングについては独自の研究を重ねていて、パーソナルコーチとしても活動の幅を広げているところです。



宮ヶ瀬クリテリウム

WALK RIDE 主催のロードバイクレースに参加しました。

冬の間参加していた大磯クリテリウムと同じ主催で、同様のカテゴリ分けとなっています。上からエリート、エキスパート、ミディアム、スポーツ、ビギナー、ピュアビギナーとなっていて、僕自身はミディアムですが、今回の宮ヶ瀬ではミディアムとエキスパートが合わさっての開催でした。

上のクラスと同走のため序盤からハイペースな展開になりました。登りに苦手があり、残念ながら早々に勝負からは離脱してしまいました。次回への課題です。雨の中のレースで終盤の

ヘアピンでスリップ転倒し、肋骨骨折と自転車破損というおまけもつけてしまい、情けない結果でしたが、少しオーバーワーク気味だったのでちょうど良い小休止と考えてまた復活に向けて頑張ります。

ロードバイク新ユニフォーム

今年度から実業団登録したチームのユニフォームが遅ればせながら到着し、気持ちを新たに頑張っていきます。ユニフォームのデザインも担当しました。

ロードレースは年間を通じて大会があるので、現在大会が開けていないインラインスケートとともにしっかりと取り組んでいきます。

