

2021年12月～2022年1月

戸取 大樹



- 2/6 STAIRS RALLY 2021-2022 最終戦 7位 最終総合5位
- 2/11 玉置選手セパタクローリーグ開幕戦観戦
- 2/12 東京タワー階段トレーニング
- 2/13 大磯クリテリウム第5戦 DNF
- 2/20 大迫選手WEB CM 撮影参加
- 2/23 湘南ベルマーレ トラック練習会
- 2/27 伊丹市記録会
- 2/28 BRExST トレーニング終了
- 3/20 大磯クリテリウム第6戦 エキスパートクラス 18位
- 3/23 ABC 整体水素体験
- 3/26 雑誌「コーチングクリニック」掲載
- 3/27 ロングライフスケート練習会
- 3/30 スケート改善トレーニング

2/6 STAIRS RALLY 2021-2022 最終戦

最終戦 7位
総合 5位

2021年10月から始まったバーティカルランニングのステージツアー最終戦を迎えました。全11戦の内、成績の良い6戦のポイントを採用する計算方式で総合順位が決まります。

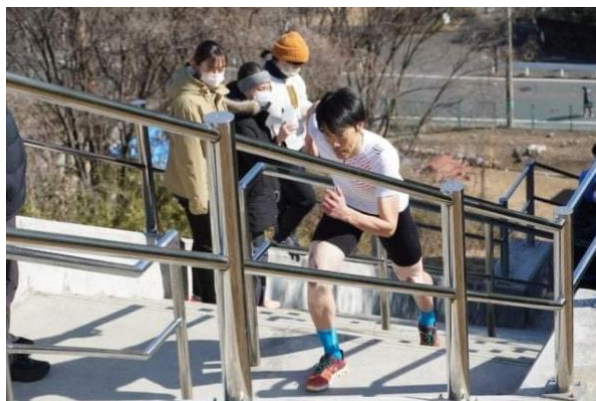
最終戦は総合順位にも大きく影響するためツアー参加のほとんどの選手が集まる激戦となりました。

会場の生田配水池は218段、高低差40mの直線路で比較的得意とするコースのはずでしたが、昨年度の同ステージと比べても参加選手のレベルが上がって7位と少し振るわない順位でした。それでも終盤の好成績が活きて**総合で5位に入賞**しました。得点加算対象6戦のみの参戦かつ、ステージボーナスもない中でまずまずの成績だったと思います。

ツアーの中で何度も顔を合わせるアスリートのみなさんと仲良くさせてもらい、その中から**新たな活動につながり**して、**競技以外の部分でも実りの多いシリーズ**でした。また毎回の賞品も豪華で、主催の小山孝明選手(バーティカルランニング強化指定選手)の運営手腕には見習うところが多いです。

主催 Tower Running Tokyo

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



| STAIRS RALLY | | MEN GENERAL RANKING | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Vertical Running Autumn Series | | 100m | 115m | 130m | 145m | 160m | 175m | 190m | 205m | 220m | 235m | 250m | 265m |
| 1 | 中野直樹 | 1:00 | 1:15 | 1:30 | 1:45 | 2:00 | 2:15 | 2:30 | 2:45 | 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 |
| 2 | 斎藤博 | 1:02 | 1:17 | 1:32 | 1:47 | 2:02 | 2:17 | 2:32 | 2:47 | 3:02 | 3:17 | 3:32 | 3:47 |
| 3 | 志村正典 | 1:03 | 1:18 | 1:33 | 1:48 | 2:03 | 2:18 | 2:33 | 2:48 | 3:03 | 3:18 | 3:33 | 3:48 |
| 4 | 志上真吾 | 1:04 | 1:19 | 1:34 | 1:49 | 2:04 | 2:19 | 2:34 | 2:49 | 3:04 | 3:19 | 3:34 | 3:49 |
| 5 | 中野直樹 | 1:05 | 1:20 | 1:35 | 1:50 | 2:05 | 2:20 | 2:35 | 2:50 | 3:05 | 3:20 | 3:35 | 3:50 |
| 6 | 林孝博 | 1:06 | 1:21 | 1:36 | 1:51 | 2:06 | 2:21 | 2:36 | 2:51 | 3:06 | 3:21 | 3:36 | 3:51 |
| 7 | 藤村一 | 1:07 | 1:22 | 1:37 | 1:52 | 2:07 | 2:22 | 2:37 | 2:52 | 3:07 | 3:22 | 3:37 | 3:52 |
| 8 | 高橋三郎 | 1:08 | 1:23 | 1:38 | 1:53 | 2:08 | 2:23 | 2:38 | 2:53 | 3:08 | 3:23 | 3:38 | 3:53 |
| 9 | 山崎裕 | 1:09 | 1:24 | 1:39 | 1:54 | 2:09 | 2:24 | 2:39 | 2:54 | 3:09 | 3:24 | 3:39 | 3:54 |
| 10 | 藤村博 | 1:10 | 1:25 | 1:40 | 1:55 | 2:10 | 2:25 | 2:40 | 2:55 | 3:10 | 3:25 | 3:40 | 3:55 |
| 11 | 中山立 | 1:11 | 1:26 | 1:41 | 1:56 | 2:11 | 2:26 | 2:41 | 2:56 | 3:11 | 3:26 | 3:41 | 3:56 |
| 12 | 志村正典 | 1:12 | 1:27 | 1:42 | 1:57 | 2:12 | 2:27 | 2:42 | 2:57 | 3:12 | 3:27 | 3:42 | 3:57 |
| 13 | 藤村博 | 1:13 | 1:28 | 1:43 | 1:58 | 2:13 | 2:28 | 2:43 | 2:58 | 3:13 | 3:28 | 3:43 | 3:58 |
| 14 | 志村正典 | 1:14 | 1:29 | 1:44 | 1:59 | 2:14 | 2:29 | 2:44 | 2:59 | 3:14 | 3:29 | 3:44 | 3:59 |
| 15 | 志村正典 | 1:15 | 1:30 | 1:45 | 2:00 | 2:15 | 2:30 | 2:45 | 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00 |
| 16 | 志村正典 | 1:16 | 1:31 | 1:46 | 2:01 | 2:16 | 2:31 | 2:46 | 3:01 | 3:16 | 3:31 | 3:46 | 4:01 |
| 17 | 志村正典 | 1:17 | 1:32 | 1:47 | 2:02 | 2:17 | 2:32 | 2:47 | 3:02 | 3:17 | 3:32 | 3:47 | 4:02 |
| 18 | 志村正典 | 1:18 | 1:33 | 1:48 | 2:03 | 2:18 | 2:33 | 2:48 | 3:03 | 3:18 | 3:33 | 3:48 | 4:03 |
| 19 | 志村正典 | 1:19 | 1:34 | 1:49 | 2:04 | 2:19 | 2:34 | 2:49 | 3:04 | 3:19 | 3:34 | 3:49 | 4:04 |
| 20 | 志村正典 | 1:20 | 1:35 | 1:50 | 2:05 | 2:20 | 2:35 | 2:50 | 3:05 | 3:20 | 3:35 | 3:50 | 4:05 |
| 21 | 志村正典 | 1:21 | 1:36 | 1:51 | 2:06 | 2:21 | 2:36 | 2:51 | 3:06 | 3:21 | 3:36 | 3:51 | 4:06 |
| 22 | 志村正典 | 1:22 | 1:37 | 1:52 | 2:07 | 2:22 | 2:37 | 2:52 | 3:07 | 3:22 | 3:37 | 3:52 | 4:07 |
| 23 | 志村正典 | 1:23 | 1:38 | 1:53 | 2:08 | 2:23 | 2:38 | 2:53 | 3:08 | 3:23 | 3:38 | 3:53 | 4:08 |
| 24 | 志村正典 | 1:24 | 1:39 | 1:54 | 2:09 | 2:24 | 2:39 | 2:54 | 3:09 | 3:24 | 3:39 | 3:54 | 4:09 |
| 25 | 志村正典 | 1:25 | 1:40 | 1:55 | 2:10 | 2:25 | 2:40 | 2:55 | 3:10 | 3:25 | 3:40 | 3:55 | 4:10 |
| 26 | 志村正典 | 1:26 | 1:41 | 1:56 | 2:11 | 2:26 | 2:41 | 2:56 | 3:11 | 3:26 | 3:41 | 3:56 | 4:11 |
| 27 | 志村正典 | 1:27 | 1:42 | 1:57 | 2:12 | 2:27 | 2:42 | 2:57 | 3:12 | 3:27 | 3:42 | 3:57 | 4:12 |
| 28 | 志村正典 | 1:28 | 1:43 | 1:58 | 2:13 | 2:28 | 2:43 | 2:58 | 3:13 | 3:28 | 3:43 | 3:58 | 4:13 |
| 29 | 志村正典 | 1:29 | 1:44 | 1:59 | 2:14 | 2:29 | 2:44 | 2:59 | 3:14 | 3:29 | 3:44 | 3:59 | 4:14 |
| 30 | 志村正典 | 1:30 | 1:45 | 2:00 | 2:15 | 2:30 | 2:45 | 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00 | 4:15 |

2/11 玉置選手セパタクローリーグ開幕戦観戦

Find FC を通じて知り合ったセパタクローの玉置選手が中心となって、国内初のプロリーグを発足させるとのことで墨田区の体育館で開幕戦を観戦してきました。選手としての活動の傍らリーグ全体を運営していくのは大変だと思いますが、見事な開幕イベントでした。関東圏で毎月開催されるリーグ戦をこれからもフォローしていきたいと思います。



2/12 東京タワー階段トレーニング

今年度、バーティカルランニング初の全日本大会が開催されます。VJC (Vertical Japan Circuit) の名称で名古屋、東京、大阪の3ステージ開催され、日本代表、海外大会へとつながっていきます。

本格的にバーティカルランニングにも取り組んでいくつもりで、トレーニングを行なっています。当初は単純に思えた競技が、トレーニングを積み重ねれば積むほど技術や体づくりの奥深さにはまっています。

今期は以下の大会に出場予定です。

5月21日 VJC 名古屋大会(中部電力ミライタワー)

6月5日 東京タワー階段競争

夏 VJC 東京大会

秋 VJC 大阪大会



2/13 大磯クリテリウム第5戦 エキスパートクラス DNF

3/20 大磯クリテリウム第6戦 エキスパートクラス 18位

10月からの全6戦に参加しました。

第1戦 ミディアムクラス 8位

第2戦 ミディアムクラス 3位(昇級)

第3戦 エキスパートクラス 17位

第4戦 エキスパートクラス 14 位

第5戦 エキスパートクラス DNF

第6戦 エキスパートクラス 18 位

レースレポート https://note.com/asmic_cycle/n/ncdb065b5368e

第5戦は雨天・低温の中の厳しい条件で、調子が上がらないまま集団からドロップ、DNFとなりました。大磯に参戦してから初めてのDNFで残念でしたが、荒天でのレースを経験できたのは良かったです。

続く第6戦は好天のレース日和でした。20周回の半分過ぎで先頭の逃げに乗れず第2集団でのフィニッシュとなりました。技術的な課題や足りない部分のはっきりと見えたレースでした。

ミディアムクラスまでとエキスパートではレースの質が大きく異なるので、改めてベーストレーニングの必要性を実感しました。今シーズンはベースアップを中心に取り組み、シーズン終盤以降にレベルアップしていこうと考えています。



2/20 大迫選手 WEB CM 撮影参加

Find FC からのご縁でお声掛けいただき、プロマラソンランナーの大迫選手が出演するwebCMに参加させていただきました。撮影中、大迫選手と直接お話しをする時間もあり、また薬剤師ランナーのなつみさん、YouTuberランナーのみゃこさんとも一緒に撮影させていただきました楽しい時間でした。



出演 CM「IG 証券」

<https://www.youtube.com/watch?v=8UNT-OS7TYc>

2/23 湘南ベルマーレ トラック練習会

サポートしていただいている南池袋のパーソナルジム「Body Ambition」の平岡トレーナーが元競輪選手で、毎週話している中で自転車のトラック競技にも興味が出てきました。

ちょうど実業団チームが主催するトラック練習会があったので、スケート競技の高萩選手も誘って一緒に参加しました。

筋力的にもロード競技以上にスケートに近く、トレーニングとしても効果が見込めます。10数年ぶりのトラック体験でしたが思ったよりも走れるのがわかり、今年は機材を手に入れて少しずつトレーニングに取り入れていこうと思っています。



2/27 兵庫県伊丹市記録会

昨年度はスケートの大会の8割が中止になり出られる大会が減ったのを受け、都道府県連盟が相談して相互に大会を行き来する仕組みを作り始めています。本来地元の選手向けに開催される大会に県外からも受け入れる形で、今回も東京、新潟、愛知、岐阜など、たくさんの都道府県から参加がありました。ローカル大会ではありますが必然的にレベルが上がり、昨年止まっていた選手やクラブの交流も復活し、笑顔あふれる大会となりました。

伊丹の会場は特殊な形状で、対応に苦慮しましたが200mで2位、10000mポイントレースで3位に入りました。



2/28 BRExSTトレーニング終了

Find FC を通じて昨夏からサポートいただいていた低酸素ジムの BRExST でのトレーニングが 3 月で終了しました。低酸素トレーニングに取り組むのは初めての試みでしたが、10ヶ月近いトレーニングでしっかりベースアップが計れたと感じています。バーティカルや自転車競技、もちろんスケートにも大きな影響がありました。トレーニングを見てくれていたトレーナーの伊藤さんには感謝ばかりです。



3/23 ABC 整体水素体験

数年来サポートいただいている ABC 整体で始まった水素整体を体験しています。施術1週間後の整体では、いつもある軋みが明らかに減っていて、水素整体の影響を感じています。



3/26 ベースボールマガジン社「コーチングクリニック 5月号」掲載

ご縁あって、スポーツの動作について、**選手兼指導者としての経験から得たことをインタビュー記事にさせていただきました。**これまで考えてきたアイデアを正確に載せていただき、これを読んだ人がもっと楽しくスポーツに取り組めるようになることを願っています。



3/27 ロングライフスケーティング練習会

月一で開催しているロングライフスケーティング、雨予報のため会場を足立区のスタジオに変更して開催しました。初めて参加の方が4名あり、楽しい会となりました。参加者は河川敷などをのんびりと滑る「ロングラン」の愛好者が多く、楽に長く滑れるスケーティングを教えています。参加の方には「High-Ten」と「CarbUp 最中」を差し上げました。



3/30 スケーティング改善トレーニング

ベテランスケーターの吉野さんにパーソナルトレーニングを受講いただきました。30年以上の経験がある吉野さんですが、今もオンラインレッスンや動画での情報収集など積極的に学び続けるスケーターです。今回は改めて基礎をやり直す内容で、じっくりとスケーティングを作り直すトレーニングを実施しました。

協賛いただいている株式会社ツインズの結ばない靴紐キャタピランを差し上げました。

