

スイストラックミート 2019 報告書

今回のスイス遠征では、3つの大会が行われ、世界中からトップ選手が集まるレベルの高い大会となっています。私は、3大会すべてにおいて1500mと5000mに出場しました。

大会名: World Para Athletics Grand Prix

場所: Nottwil

日時: 5月24日～26日

結果

1500m 15位/55人 3:07.18

5000m 8位/33人 10:22.05

大会名: Daniela Jutzeler Memorial

場所: Arbon

日時: 5月30日

結果

1500m 23位/49人 3:03.48

5000m 10位/26人 10:03.76 (B標準突破)

大会名: Swiss Nationals

場所: Arbon

日時: 6月1・2日

結果

1500m 20位/58人 2:58.43 (A標準突破)

5000m 13位/30人 10:00.95 (A標準突破)

この大会は、毎年出場している大会で、2010年には5000m、1万mの日本記録を出した思い出のある大会です。※残念ながら5000mは数年前に塗り替えられました。

この大会には、世界中から選手が集まり、パラリンピックより出場選手の多い大会となっています。

私は、1500mと5000mにおいて、日本パラ陸連の強化指定標準記録を突破することを目標に望みました。

3大会に出場しますので1500m、5000m共に3回ずつチャンスがあります。

まずは最初のノットウィルで行われた大会では、雨が降ったり止んだり状況で、気温も低く、目標のタイムには届きませんでした。

しかし、感覚的には悪くなかったので、次のアルボンのレースに備えました。

アルボンの1つ目の大会では、1Day大会ですので、1日に1500mと5000mを走りました。

最近1日に2レースを走ることがなかったので、レース間の調整が結構大変でした。

この大会では、天候にも恵まれ、風もあまり吹いていなかったのも、好記録を狙える条件でした。

1500mでは、目標には届きませんでしたが、5000mでは強化指定のB標準記録を突破することができました。

最後の大会では、1500mと5000m共にA標準を突破することが出来ました。

1500mにおいては、2010年以来9年振りの自己記録更新といったオマケつきでした。

しかし、この大会においても、トップ 3 のダニエル(USA)、マルセル(SUI)、ブレント(CAN)に加え、初めましてのチャイナ選手の強さを、まざまざと見せ付けられました。

中国は、次から次へとニューフェイスが誕生し、チームでの強化体制がしっかり整っているのだと感じました。

日本人選手につきましても、強化指定 S の 3 選手は、きっちり強化指定記録の S を突破していましたので、そこで勝負できるスプリント力をつけないとダメだと感じました。

私は、マラソンがメインで、トラックはメインではありませんが、このトラックレースに出場することによって、スプリント力が強化されました。

まだまだスプリント力に磨きをかけ、メインのマラソンに活かしていきたいと思います。

暖かいご声援ありがとうございました。

次レースは、6/30 に博多の森で行われる、健常者の日本選手権において、車いす 1500m エキシビジョンレースが開催されます。

日本のトップ 10 が集結しますので、迫力あるレースをお届けすることが出来ると思います。

そして、7 月 6・7 日には、東京町田市で、関東パラ陸上選手権大会が行われます。私も 1500m と 5000m に出場しますので、お近くの方は是非お越しください。

引き続き応援のほど宜しくお願いいたします。



スイス事前合宿風景。なかなかのメンバーで良い刺激となりました。



雨の日はグッと気温が下がるスイス。ローラーメニューはマルセルのコーチ、ポール氏(赤いジャージ)によって完全管理されています。



遠征期間中一番きつかった場面です。2大会目の5000mです。



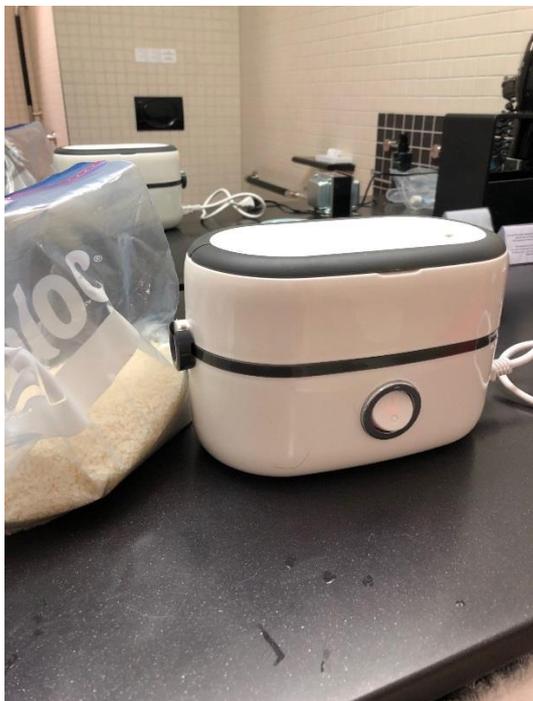
ラスト 50m。翌日、今年一番の筋疲労となりました。連戦にはトレーナーさん帯同が必須ですね。



オフ日に行ったルツツェルンの街



可愛い建物に癒されましたw



今回は長期の遠征だったため、自炊もします。とにかくスイスは物価が高いので…
ちょっと固めでも問題なくぼりぼり食べますw
サラダはスーパーで大量購入。ドレッシングは日本の物が美味しいので毎回持参します。



ポテトで作るスイスの郷土料理ロスティー。
普通においしいです



最終日。全ての競技を終えて。評価出来たところ、課題として残ったところをしっかりと持ち帰り、課題克服へ向けてトレーニングあるのみです。

1500 175			1500 198		
5000M					
MEN 54			WOMEN 54		
A	591.26		A	672.52	
B	594.50		B	676.00	
A STANDARD = 9:51			A STANDARD = 11:1		
Distance	Split "	Split mph	Distance	Split "	Spli
200	29	15.4	200	34	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	46	19.5	400	53	
400	46	19.5	400	53	
5000	591		5000	672	
B STANDARD = 9:54			B STANDARD = 11:1		
Distance	Split "	Split mph	Distance	Split "	Spli
200	29	15.4	200	34	
400	48	18.75	400	54	
400	48	18.75	400	54	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	54	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	47	19.1	400	53	
400	46	19.5	400	53	
400	46	19.5	400	53	
5000	594		5000	676	
WR = 9:44			WR = 10:51		
Distance	Split "	Split mph	Distance	Split "	Spli
200	29	15.4	200	32	
400	47	19.1	400	52	
400	47	19.1	400	52	
400	47	19.1	400	52	
400	47	19.1	400	52	
400	46	19.5	400	52	
400	46	19.5	400	52	
400	46	19.5	400	52	
400	46	19.5	400	52	
400	46	19.5	400	51	
400	46	19.5	400	51	
400	46	19.5	400	51	
400	46	19.5	400	51	
400	46	19.5	400	51	

最終日、競技所へ向かうバスで、アメリカのアーロン選手と隣同士になり、同じ組で走るアーロン選手に「5000mで強化指定 S(9:57.02)のタイムを切りたいので皆でローテーションをしよう」と伝え、すぐにこのような表を持ってきてくれました。

スタートから200mのタイム、残り12週のタイム&速度が、設定タイム毎に細かく分けられていました。

僕たちも目標タイムに対して、アベレージは把握していますが、最初の200mは29秒というゆっくりめに入っても大丈夫だということまでは気付きませんでした。

タイムを出す時は、だいたいスタートから飛ばして、疲れてしまっていましたね・・・。

チームUSAの強さの秘密を垣間見れた瞬間でした。

そして、今回イリノイ大学のアダムコーチより、ローラートレーニングのメニューを共有してもらうことができました。

帰国してから行っていますが、これがまたなかなかハードです。

やっていくにつれて、発見も沢山あるので、とても有意義なものになると確信しています。

東京2020の選考(現時点ではまだ未発表)に向けて上げていきたいと思います。