

### 3 連戦 報告書

大会名：関東パラ陸上競技選手権大会（東京町田市）

日時：7月6・7日

結果 5000m 2位

800m 5位

1500m 2位

東京町田市で行われた、関東選手権に出場して来ました。

両日とも湿度がとても高く、日曜日は完全に雨レースとなり、とても難しいコンディションでのレースでした。

まずは5000mですが、スタートしてすぐに、日本記録保持者の樋口が飛ばし、副島、吉田、洞ノ上の4人となりました。

長い距離になると、先頭をローテーションしながらレースを進めます。

ラスト2周から樋口選手がロングスパートをしました。

すると、私の前を走る吉田選手が、中切れをしてしまい、そのまま樋口選手に逃げられてしまいました。

ラスト200mで、吉田選手を交わして、2位に上がることができましたが、課題の残るレースとなってしまいました。

800mは最初の100mはセパレートで、それぞれ自分のレーンを走ります。

距離が短い分、スタートがとても重要になってきますが、スタートが苦手な私にとっては、何よりも緊張する種目です。

スタートから日本記録保持者の鈴木選手が飛ばし、それを数名の選手が追う展開でしたが、私は、その第二集団にもおいていかれる、とても苦しい展開でした。

最後まで、一人で走ったタイムは平凡でしたが、良い刺激となりました。

1500mは、雨でのレースでしたので、後方でチャンスを伺いました。

周回をこなしながら、すこしずつ順位を上げていき、ラスト200mで4番手からスパートしました。

しかし、先頭の渡辺選手に、1000分の数秒届かず、同タイムでの2位でした。

スパートがあと一瞬早ければ・・・と悔やんでもあとの祭りです。

レースではこの一瞬が勝敗を分けます。

スプリント強化のため出場した関東選手権でしたが、トラックメインでのスプリンターが多い中、良い結果が残せたと思います。

このスプリントをもっと強力なものとし、8月末より始まる、ハーフマラソンやメインのフルマラソンに活かしたいと思います。



1500m は、チームメイトの渡辺とのスプリント勝負。こんな険しい顔するんですね～笑  
左から洞ノ上、渡辺、鈴木

## MEN T53-54 1500m

世界記録(WR) 2:51.84 Lakatos Brent (CAN)  
アジア記録(AR) 2:53.38 Zhang Yong (CHN)  
日本記録(NR) 2:54.77 樋口 政幸  
大会記録(GR) 2:57.18 樋口 政幸

### FINAL [No. 186]

Place	Ord	Bib No.	Name/氏名	Member/所属	Result	Remarks
1	9	5432	T54 渡辺 勝(*) WATANABE Sho	凸版印刷	3:13.50	
2	6	5422	T54 洞ノ上 浩太(*) HOKINOUE Kota	ヤフー	3:13.50	
3	2	5414	T54 鈴木 朋樹(*) SUZUKI Tomoki	トヨタ自動車	3:13.95	
4	3	5415	T54 副島 正純(*) SOEJIMA Masazumi	ゾゾSOEJIMA	3:15.07	
5	8	5430	T54 吉田 竜太(*) YOSHIDA Ryota	SUS	3:19.92	
6	7	5428	T54 安岡 巧(*) YASUOKA Choke	リーフラス	3:25.01	
7	5	5420	T54 樋口 政幸(*) HIGUCHI Masayuki	フーマジヤパン	3:26.21	
8	1	5412	T54 佐藤 健(*) SATO Ken	コロンビア	3:37.27	
9	4	5416	T54 武村 浩生(*) TAKEMURA Koki	Yahoo	3:38.11	

大会名: 釧路湿原全国車いすマラソン大会(北海道釧路市)

日時: 7月14日

結果 優勝

関東選手権大会の翌日、釧路に移動して、ホンダ太陽所属の河室選手と合同合宿を行いました。

釧路はとても良い気候で、陽がさすと暑く感じ、雨が降ると気温がグッと下がり肌寒さを感じます。

トレーニングには最高の環境でした。

トラック(午前)→筋トレ→トラック(午後)という感じで、約10日間ガッツリとスプリント強化に取り組みました。

そして、その途中に釧路ハーフマラソンが開催され、私は、トレーニングの一環として出場しました。

レースは、残念ながら、関東選手権に続いての雨レースとなってしまいました。

最近のトレーニングにおいては、スプリント強化のため、全く距離を走っていなかったのが、無事に優勝することが出来ました。



河室選手との一騎打ちとなりましたが、ほぼ譲ることなく先頭を走れたことは、スタミナ強化のトレーニングになりました。



45分43秒で優勝。

最後、河室選手に3秒の差をつけられたのは、トレーニングの成果だと思います。

大会名:2019 ジャパンパラ陸上競技大会(岐阜市)

日時:7月20・21日

結果 1500m 4位 5000m 3位

釧路ハーフマラソン後も、現地で合宿を行い、そのままジャパンパラリンピックへ出場しました。場所は、岐阜市にある長良川陸上競技場で、トラックのゴムが柔らかく、激重なトラックでした。競技場のゴム質によって、車いす陸上は、転がりが全く変わってきます。

2週間前に行われた、関東選手権は、ゴムが硬く、車いす競技にとっては、とてもタイムが出やすい高速トラックとなります。

マラソンメインで、いつもアスファルトで走っている私にとっては、硬いトラックでの高速レースの方が好きですね。

しかし、このジャパンパラが行われるトラックは激重でした…。

この大会は、今年11月にドバイで行われる、世界選手権の日本代表選考レースとなります。

私は、1500mと5000mで派遣標準記録を突破していますので、両種目において3位以内に入ることが出来れば、日本代表として、世界選手権に出場できます。

まずは1500mですが、トラックメインの3選手の壁を打ち破ることが出来ず0.21秒及ばずの4位。

5000mは、激しいペースの上げ下げのあるレースとなりました。

私は、合宿の成果を発揮すべく、虎視眈々と優勝を狙っていましたが、合宿疲れが出てしまったのか？身体がとても重く感じました。

それでも矢継ぎ早に繰り出されるアタックに、なんとか対応することができました。

そのアタックが終わった頃には、先頭集団は、私を含め3選手に絞られていました。

私は瀕死の状態でなんとか3位でゴールすることができました。

世界記録(WR) 9:44.33 Romanchuk Daniel(USA)  
アジア記録(AR) 9:49.17 Tana Rawat(THA)  
日本記録(NR) 9:44.07 樋口 政幸  
大会記録(GR) 10:10.23 洞ノ上 浩太  
クラス説明:車椅子使用、四肢欠損、関節可動域制限、筋力低下、脚長差 T54  
両上肢正常、通常体幹のコントロールは十分で、駆動時も体幹を用いることができる  
(神経機能残存レベルT8~S4)  
最小の障害基準(MIC)の少なくとも1つ以上該当する障害のあるもの  
(下肢切断または欠損、可動域制限、筋力低下、脚長差)

順位	ORD.	No.	氏名	所属	障ク	記録	コメント
1	3	5420	樋口 政幸(*)	HIGUCHI Masayuki ブーマジャパン JPN	T54	11:06.63	
1	4	5422	久保 恒造(*)	KUBO Kozo 日立ソリューションズ JPN	T54	11:06.63	
3	8	5406	洞ノ上 浩太(*)	HOKINOUE Kota ヤフー JPN	T54	11:08.36	
4	1	5412	西田 宗城(*)	NISHIDA Hiroki baccarat JPN	T54	11:12.40	
5	2	5418	吉田 竜太(*)	YOSHIDA Ryota SUS JPN	T54	11:12.70	
6	5	5423	副島 正純(*)	SOEJIMA Masazumi ソシオSOEJIMA JPN	T54	11:12.76	
7	6	5431	渡辺 勝(*)	WATANABE Sho 凸版印刷 JPN	T54	11:17.70	
8	7	5401	佐藤 健(*)	SATO Ken コロンビア JPN	T54	11:56.42	

5000mリザルト↑

私のプライベートチーム「2 ARM DRIVE」のHPに関東選手権やジャパンパラの動画がありますので、お時間のある時にでもご覧いただけたら幸いです。ぜひ僕を探してくださいw

<https://www.facebook.com/2arm.drive/>