



高田 千明
Chiaki Takada
(33歳)

陸上競技 (視覚障がい)

2018年7月～9月度 活動報告

Report - July

●7月の主な大会・イベント・その他活動



7月1日(日) 第23回関東パラ陸上競技選手権大会

100m **優勝**

7月7日(土)～8日(日) 2018ジャパンパラ陸上競技大会

走幅跳 **優勝**・100m **優勝**

・7月31日(火) スポーツ庁 スポーツ功労者顕彰

●7月のメディア・WEB・ニュース情報

・「アジアパラ、陸上の代表推薦選手が発表される。選手たちの意気込みは」

<http://www.paraphoto.org/?p=17871>

Report - August

・8月6日(月)～10(金) 強化合宿

現在は、走幅跳の動作を改善するために、練習メニューや動き作りの内容を変えている段階で、なかなかしっくりくるような動きができていませんが、今、目指している動きができるようになれば、一気に5m超え(世界一)も見えてくるため、めげずに一つ一つ動作を染み込ませられるようコツコツと練習を継続していく必要があると再認識した強化合宿でした。また、他のパラ強化指定選手との交流もたくさんでき、いろいろな情報を得ることができたので、とても有意義な合宿となりました。9月もがんばっていきたいと思います。

●8月のメディア・WEB・ニュース情報

・8月19日(日)18時～

BS日テレ『ストロングポイント 第130回 パラ陸上 走幅跳 高田千明③』

・香取慎吾との“素敵時間”に感謝 笑顔のオフショットも公開

<https://netallica.yahoo.co.jp/news/20180824-38340384-amebanews>

・8月25日(土)

「考えること多すぎ…」 香取慎吾さん、パラ陸上に挑戦：朝日新聞デジタル

<https://www.asahi.com/articles/ASL8J54CBL8JUTQP01P.html>

Report - September

9月1日(土)～2日(日) 第29回日本パラ陸上競技選手権大会

走幅跳、100m 二種目 優勝

年内、国内最後の試合でした。走り幅跳び・100メートル走、どちらも記録としてはあまりいいと言えるものではありませんでした。しかしながら、あまり調子が上がっていなかったシーズン序盤と比べると少しずつ上向きになってきている感触がありました。アジア大会の前に良い感触を残せた試合でした。

・9月12日(火)～15日(土) 走幅跳の強化合宿（三重県）

朝から夜までずっと、踏切動作から空中姿勢、着地動作までを細かく丁寧に指導して頂き、必要な動き作りの練習がしっかりとでき、とても有意義な合宿となりました。雨が降っていたということもあり、着地動作の練習で砂場にお尻が着地し、タイツに穴が開くなどアクシデントもありましたが、今回の合宿で学んだことがアジア大会で少しでもできれば、おのずと記録が伸びると確信が持てるものでした。天候や気温の変動が大きいので、怪我をしないようにアジア大会までしっかりと身体を作っていきたいと思います。

・9月21日(金)～23日(日) アジアパラ競技大会強化合宿

天候や気温の変化が激しく、なかなか練習がうまくいきませんでした。アジアパラ競技大会でメダルを獲得するために、今できることを焦らずに実行していきたいと思います。応援よろしくお願い致します。

●9月のメディア・WEB・ニュース情報

- ・【東京すくすく】「心のバリアフリーが広がってほしいな」

高田千明さん（視力障害のある陸上選手）

<https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/message/1841/>

- ・【東京すくすく】〈わたしの糧ことば・特別編〉

1児の母・視力障害の陸上選手 高田千明さん

<https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/health/1411/>

- ・9月毎週火曜日23時07分～

TBSテレビ『勇気のシルシ～パラアスリートの挑戦～』

<http://www.tbs.co.jp/yuukinosirusi/>

- ・9月4日(火)23時07分～

音に導かれる大ジャンプ！「見えない陸上」の世界

- ・9月11日(火)23時07分～

声と手拍子……大ジャンプを導く「コーラー」との絆

- ・9月18日(火)23時07分～

夫は聴覚障がいアスリート、最高の応援団は息子……家族の絆

- ・9月25日(火)23時07分～

「笑って楽しむ」2020年を！

●10月の予定

- ・10月2日～14日 アジアパラ競技大会

- ・関東近辺 小学校講演

- ・10月21日 東京2020 Let's 55 with AOYAMA SPORTS FEST ゲスト