



## <華麗なるスポーツ歴>

子どものころから第一線で活躍をしていた戸田選手。  
5歳からアルペンスキーを始め、中学時代は年間ランキング全国1位になったことも。  
高校では寮生活を送りながらオリンピックを目指し競技に打ち込んだ。  
法政大学へ進学し、アルペンスキー部主将を務めた。  
卒業後は地元北海道での就職を希望し、銀行マンとなった。

🗣️ 選手人生を歩んできた中でどのような考えをお持ちなのでしょう？

スキー選手で挫折しているので、同じ失敗（挫折）はしないように、実践して検証している段階です。その経験を糧にできています。

🗣️ 長年アルペンスキーの世界で戦ってきたこと、大学時代は主将を務めたことなどから今役に立っていることは？

ずばり「人間力（笑）」👏

🗣️ パラ・パワーリフティング選手としては5年目に突入。  
パワーリフティングを続けてきて考えが変わったところは？

強い奴がカッコイイ。（障害や、人種など関係ない）

選手仲間からは、  
・紳士で優しい、  
・ノリが良く、気さくに話してくれる、  
・優しく面白い、  
・不思議な魅力の持ち主、  
といったコメントが寄せられている。

確かに、落ち着いた穏やかな語り口の中にユーモアを交えたトークがなんとも魅力的だ。





## <パラパワーリフティングとの出会い>

2008年に結婚。新婚旅行先のハワイでサーフィンを楽しんでいるとき急に腰が痛くなり、そのまま歩けなくなる。なかなか原因がわからなかったが脊髄に影が見つかり脊椎損傷という診断に。

思い当たることがなく、たくさんの病院で診てもらったが治療法がなくリハビリを勧められた。このような経験から、今できることで楽しもう！と、モットーは「挑戦すること！」「人間万事塞翁が馬」

その後パラ・パワーリフティングと出会うことになる。

2013年5月 長男誕生。

2013年9月 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 開催決定。

🏠<ここで出会う>

「パラリンピックに出場したい！」と思った。どの競技なら狙えるだろうか、仕事と両立できる競技を、と考えているときにパラ・パワーリフティングを知る。トレーニングを始める。

2014年4月 北海道庁職員に。

2015年1月 🏋️‍♂️デビュー戦🏋️‍♂️ 第15回全日本パラ・パワーリフティング選手権  
(男子65Kg級 4位 記録：70Kg )

このデビュー戦出場により、「この競技でパラリンピックを目指そう！」と決めた。「大会の雰囲気や競技を理解できたので、練習したら勝てるかな」と感じた。

翌年の全日本選手権からは2大会連続優勝。現在まで記録をメキメキと伸ばし成長を続けている。(2015年1月の全日本選手権 初出場から、6回連続出場、うち4回優勝、2回準優勝)

🗣️コーチから・・・

- ・試合の勝負所で冷静な判断ができるようになってきた。
- ・名前をコールされてからは爆発的にテンションを上げられるようになり、なおかつ、ある程度維持ができるようになってきている。
- ・今後、選手代表として、みんなをまとめてくれるような存在になってほしいと思っている。

複数のコーチがこれからの更なる活躍が楽しみと口をそろえる、注目の選手だ！



## < 応援エピソード >

2018年10月開催の「インドネシア2018アジアパラ競技大会」  
この時から、息子さん（長男くん）の気合いの応援が始まった！  
会場中に響く大きな大きな声📣

／がんばれ、がんばれ、パーパ！！  
＼がんばれ、がんばれ、パーパ！！

日本から家族が応援に来てくれている中で、自分の自己記録を上回る結果を残せた、  
最も印象深い大会という。（59Kg級 6位 記録：132Kg）

「はじめて出場した総合大会で、日本代表として参加でき、選手村や、盛大な開会式を経験  
できたことは自分の中での価値観が変わりました。」

「アジアパラを経験して、絶対にパラリンピックにも出たいと強く思えました。」

🔪 2018年2月には次男も誕生している。  
お子さんの誕生によって、心境や競技に対する姿勢など変化はあった？

「競技をやっているところやトレーニングに対する姿勢（仕事から帰ってきて、  
そこからジムに向かうこと）を見せることが教育になると思っています。  
ですから子供がいることは、競技に対してもポジティブな要素があります。」

🍷 お子さんにとって自慢のパパ👉

なんと！息子さんは大会で実際に見たことをみんなに話して、音頭をとって  
幼稚園でパワーリフティング紹介を企画したのだそう！  
お遊戯会の時間に舞台上でみんなで披露🍷  
木の棒にペットボトルをつけて、10秒あげたら成功ですっというような内容だったそう。

「幼稚園のみんなが僕を応援してくれていて、嬉しいです！感動しました😭」

選手仲間やコーチから、家族を大事にしているというコメントがたくさん寄せられている。  
よきパパ、強いパパ、かっこいいパパの戸田選手だ。



 : インドネシア2018アジアパラ競技大会で、家族の集合写真（ご本人にご提供）

ちなみに・・・

 観客席からはどのような声援を送ってほしいか聞いてみた

「キャーキャー言ってほしい。」

・・・自身が目指す選手像は

「クールに、勝つ！！こと。全体的に『カッコいい』を追求していきたい（笑）」

大会で戸田選手を応援するときは、黄色い声援    がポイントか！？



## < こだわりポイント >

職場の北海道庁で開催されるドラッカー読書会に参加している戸田選手。  
ドラッカーの、特に「時間管理」の部分を意識しているという。

 その心は？

仕事とスポーツを両立させなくてはいけないので意識しています。  
具体的には、仕事・トレーニング・家庭、どれも大切であり、すべてに成果（外の世界における変化）を出す必要があるため、何に時間がとられているのか把握し、無駄をなくしていかなければいけない。その中で、最も重要なことは何かを都度考え、メリハリをつけて集中することを考えています。

 トレーニングのこだわりは？

やりすぎない。とにかくヘッドコーチのトレーニングメニューの質を高めてやることを意識しています。  
難しく考えない。

 パワーリフティングで求めていることは？

戦略をたてて挑戦して成果を出すことが、自分はどうしたらうまくいくのかの答えを求めています。

 試合に向けて気持ちをどう作っている？

しっかり疲れをとって、休むことを心がけている。  
試合前の数日間は恋愛系のリアリティ番組を見るとテンションがあがって、調子がいい（笑）。  
そうすることで、試合になったら抜群に集中することができます。

 緊張との付き合い方、心の整え方は？

本当に大事な試合は「今日で競技人生最後の試合」と思って臨むようにしています  
（本当に思っていて覚悟をもってやっている）。  
そうすることで自然と感謝の気持ちがでてきて、楽しもうと思えます。

🔪 変えたくないこだわりはある？

スーツからつりパン。自分のスタイルはこれからも変えない

⇒複数の選手やコーチから、おしゃれな人だとコメントが寄せられている。  
ご実家は呉服屋さんだそうで、パジャマからスーツまでおしゃれを楽しむ紳士👔  
紳士といえばイギリス。  
合宿や大会でイギリスを訪れたときには、とても居心地が良かったと言う。

ビシッと決めたスーツスタイルから、試合でのつりぱん姿、そんなギャップも彼の魅力のひとつ🌟

📷：スーツ姿（ご本人提供）



📷 つりぱん姿

2019年7月 ヌルスルタン世界選手権  
バックヤードにて（西岡浩記）

# 戦績

2013.5月 長男誕生  
2013.9月 東京2020開催決定  
「パラリンピックに出場したい！」  
パワーリフティングを知る。

強化指定選手に選抜

●2017.12.8  
メキシコ世界選手権  
59Kg級 20位 120Kg

2018.2月 次男誕生

最も印象に残る大会

●2018.10.7～12  
インドネシア2018アジアパラ競技大会  
59Kg級 6位 132Kg

2018年アジアパラから息子（長男）の  
気合いの応援が始まった。  
「がんばれ、がんばれ、パーパ！！」

●2019.7.15  
ヌルスルタン世界選手権  
65Kg級 失格

●2019.9.26～27  
テストイベント  
59Kg級 優勝 128Kg

●2020.2.20～23  
マンチェスターワールドカップ  
59Kg級 5位 140Kg (日本新記録🌟)

ついに！  
日本記録保持者  
となる

挑戦は続く・・・

2015年

👤 デビュー戦 👤  
●2015.1.11 第15回全日本選手権  
初出場 65Kg級 4位 記録70Kg  
★パワーリフティングでパラリンピックを  
目指そうと決める。

2016年

●2016.1.10 第16回全日本選手権  
59Kg級 1位 記録106Kg  
●2016.12.3 第17回全日本選手権  
59Kg級に出場 1位 記録110Kg

2017年

●2017.7.16 ジャパンカップ  
59Kg級 1位 記録120Kg  
●2017.12.18 第18回全日本選手権  
59Kg級に出場 2位 記録125Kg

2018年

●2018.5.12  
第1回チャレンジカップ京都  
59Kg級 失格

2019年

●2019.2.2 第19回全日本選手権  
59Kg級に出場 1位 記録131Kg  
●2019.4.14  
第2回チャレンジカップ京都  
65Kg級 2位 135Kg

2020年

●2020.2.1 第20回全日本選手権  
59Kg級に出場 2位 記録135Kg

これからの目標

2020東京パラリンピックに出る。  
2024パリパラリンピックでメダル獲得  
2026名古屋アジアパラでメダル獲得  
2028ロスパラリンピックまでやる。

👤 勇気や希望を与えられる人になる。