

SOH WAI CHING

LONDON
SPEAKER
BUREAU

- World's Number 1 Tower Runner
- 1st Asian Winner of Empire State Building Run Up since 1978



Soh Wai Ching は、マレーシアでメダルを獲得し、世界ナンバー 1 のタワーランナーです。

彼は 2017 年に国際サーキットに参加し、2022 年 10 月現在、69 の大会のうち 37 で優勝し、23 の新しいコースレコードを記録しています。

長距離ランナーだった姉に励まされ、メダルを獲得して家族を誇りに思うようになりました。友人がクアラルンプールタワーでのタワーランニングレースに挑戦したとき、彼はついに自分の天職を見つけました。彼は挑戦を受け入れ、わずか 1 か月のトレーニングの後、総合 2 位を獲得しました。

2020年、彼は1時間で最も高い垂直高さの階段を登る（男性）としてギネス世界記録を樹立しました。

WaiChingは、このスポーツを発展させ、人々に健康的なライフスタイルのメリットを享受してもらうことを使命として、マレーシアタワーランニングアソシエーションを設立しました。

最近ではWai Ching は国際的なタワーランニング大会でタイトルを防衛しており、最近では 9 日間で 4 つの米国のタワーランで優勝し、大会を大きくリードしています。

彼はマラヤ大学でスポーツ科学の学士号(主な運動科学)を取得しており、タワーランニングに参加していないときは、トレイルランニングイベントや 5 km からハーフマラソンまでのロードランニング大会にも参加しています。

トピック：

自己信念の力

目標の設定

サイコロジカルスキルトレーニング（スポーツ科学の視点から）

Topics

- Asia
- Motivation
- Sports