



肉田建設 AC news

2019.9.17

【ボブスレー日本代表選考合宿に行ってきました】

9月11日～15日まで長野県のスパイラルにて第4回日本代表候補選考合宿に行ってきました。着いた日は、軽く体を動かし翌日からは、コンバインテストとって、スプリント・立ち幅跳び・砲丸4kgのフロント投げ・午後にパワークリーン・スクワットのマックス測定を行いました。その記録が点数化され、プッシュとの合計点で順位が決まります。女子の参加が、私のみでしたが6月のコンバインテストよりスプリントのタイムが速くなりとても嬉しかったです。また、男子の代表選手とプッシュトレーニングをすることで、自分の限界値を超えたスピードで走るトレーニングをすることができました。



【一人押し】



【パイロットプッシュトレーニング】



【三人プッシュトレーニング】



【四人プッシュトレーニング】



次戦は、9月22日 日曜日に、
大阪・長居スタジアムで
全日本実業団に出場します😊
皆様の応援が力になります！
応援のほどよろしくお祈いします🍀