



2020.8.11

8月に入り、暑い日が続いていますね。猛暑の日もあり、暑さにまだ慣れておらず身体がついてこない日もありますね。各自できる熱中症対策をして、小まめに水分補給を摂り、木陰で休憩をとるなど、体調管理に気を付けましょう！

また、夏野菜を食べて元気をつけていきましょう😊🍅

まだまだコロナウイルスの感染者数は、0になりそうにありません。暑い日のマスク着用は、もう汗が止まりませんね。しかし、私たち1人1人の意識を高め、共存する生活お互い思いやりの心と共に頑張っていきましょう！

## 【Back to track🏃】

緊急事態宣言が終わり、ドイツのメニューに切り替わりやっと筋力が元に戻りそれ以上のものを得ることができました。

また、いつも支えて下さる社員の皆様のおかげで、2月のニュージーランドの大会ぶりに、ピットにたつことができました。最初は不安より、ドキドキしました😊

こうやって戻ってこれたことに、心より感謝申し上げます。ありがとうございます！！

なにより、去年より練習量・質も上がりそれに耐えられる筋力がつき本当にうれしいです！去年までは、その場しのぎのようなことしかできなかったですが、今は考える時間やこうやっていきたいというディスカッションをコーチともでき、とても充実しております。

技術面で噛み合えば自己記録を大きく更新できそうな兆しです！



走力が昨年よりタイムも上がってきましたので、助走スピードに繋げ、それに対応できる細かい跳躍技術を身につけていきます！私のレベルアップした跳躍を皆様の前で、お披露目するのが待ち遠しいです😊🍀