



2020.9.7

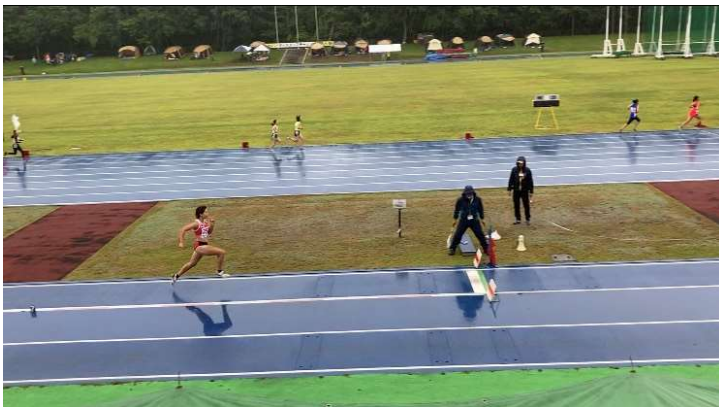
やっと暑さのピークが過ぎ朝と夜は涼しくなってきましたね。もう今年も、あと4カ月となりました。秋が来ますね😊皆さんにとって秋の思い出はありますか？私は、保育園の時に行ったサツマイモ掘りです。秋はスポーツ・読書・食べ物と何をするにもいい季節かもしれません。まだまだ手洗い・うがいそして小まめな水分補給は忘れずに体調管理には気を付けていきましょう！

【第3回道央記録会】

8月30日（土）北海道の千歳市青葉陸上競技場にて第3回道央記録会に出場してきました。結果は、12m76（+1.1）で1位でした。

全日本実業団や日本選手権を想定して、しっかり集中できる環境の中、試合をすることができました。また、試合は雨の中15°と寒く私1人のために補助員の皆さんが運営・応援して頂き去年までの当たり前が当たり前ではないということにも気づきました。コロナウイルスと共存する新しい生活仕様の中、記録会に出場させて頂き感謝の気持ちでいっぱいでした。ありがとうございました。

スプリントが速くなった分、助走が自分のものにならず、またそれに対応できる技術不足でした。今まで以上に基礎のスプリントやパワーが上がってきている分、自信があります！今起きていることは、私にとって必要なことだと思います。



“花は咲き方を迷わない。花は生き方に悩まない、”

【心技体】の心が何故1番最初にくるかわかりました。あとは、心を整え、今を一生懸命生きる。まだまだ今できることはあるので、1歩1歩しっかり進んでいきたいです。課題を克服して、全日本実業団に繋がれように練習していきます🍀