



2019.9.5

九月に入っても厳しい暑さが続いております。

まだまだ熱中症対策に備えてこまめに水分補給をし、適切な栄養・質の高い睡眠・適度の運動を心がけ健康の身体作りを始めましょう。季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。最近の私が疲労回復に効果があると感じる野菜は、赤パプリカさんです！

生野菜で食べてもよし、野菜炒めにしてもよし、最高最強の栄養が含まれています。是非皆様も食べてみてください😊

【武者修行ドイツへ行ってきました】

7月22日～9月3日まで、ドイツ合宿そしてベルギー遠征に行ってきました。

今回は、新しい【挑戦】の連続ばかりでした。まず1つ目の挑戦は、初めてデュッセルドルフに練習拠点を置き新しいチームメイトとトレーニング。また今回は記録向上のため、助走の歩数を17歩から19歩に2歩伸ばしました。最初は、慣れるまで時間がかかり思うように動けなかったり、マシーンに苦しめられたり、記録に繋がらなかったりと良かったり悪かったりの連続でした。しかし、地道な作業はすぐに結果が出なくて当然だと感じやり続けることで必ず進化・変化できると信じています。

2つ目の挑戦は、ベルギーの大会に出場したことです。

海外の試合は毎回私自身のメンタルを強くしてくれてると実感しております。オーストラリアやオランダなど他の選手と戦え、勝てたことは自信に繋がりました。しかし、世界選手権標準記録に及ばずでした。

目標に向き合った時間こそ結果に反映すると思うので、秋シーズンもしっかり目標と向き合い、腐らず、焦らず、試練にチャレンジしていきます。最後になりましたが、今の私があるのはみなさまの応援、ご理解のおかげです。ありがとうございます。

これからも、皆様の応援が私の力となりますので今度ともよろしくお願い申し上げます。



8月3日：Memorial Rasscheart

12m82 (+1.5) 優勝

8月23日 Brussels Grand Prix

13m07 (+0.2) 優勝 海外PB