



2018. 8. 3

北海道合宿へ行ってきます

日本グランプリシリーズ種目別（女子三段跳び）で **2101.2 ポイント** で年間チャンピオンになりました。皆さまの応援でこのような結果に結びつくことができました。本当に、ありがとうございました。

昔から暑い夏には夏野菜を食べると体調崩しにくいと言われていますが、これはとても理にかなったことだと思います。ナスやきゅうり、カボチャなど色鮮やかな夏野菜が多くその彩りも減退しがちな食欲を呼び起こしてくれます。

特にトマトやきゅうりなど生でもそのまま食べられる野菜には汗を多くかきやすい夏に不足しやすい水分やカリウムなどの栄養素が多く含まれています。

旬の野菜を旬な時期に食べることによってその季節に不足しがちな栄養素など自然に補給できるんですね。この時期は野菜もたくさん取れるので価格が安いのも嬉しいポイントです。



【日中韓3カ国の日本代表】



【練習風景】

高校の水泳部の先輩（現：フィンスイマー）の繋がりで、NEXTYLE さんに取材を受けました。小学校時代から社会人になるまでのお話、**陸上競技とボブスレー**に出会ったキッカケや赤裸々にお話させて頂きました。配信日が分かり次第ご連絡させていただきます。

今年度から、ランキングポイント制度が始まりこれまで以上に結果と記録が求められるようになりました。まずは、1m先の日本記録を突破するためにもトレーニングの時間が必要になります。

8月7日～13日まで北海道の士別市で全日本実業団合宿に参加してきます。

▶ブログやSNSを通して、日々のトレーニングを更新してます。是非見てください！