



2018.9.4

夏合宿が終わり後半シーズンスタート

秋が旬の魚といえばサンマですよね。漢字では「秋刀魚」と書きますが、これは「秋に獲れる刀のような形をした魚」という意味があるそうです。

みなさんはどのようにサンマを食べますか？塩焼きが定番ですが、ほかにも刺身などさまざまな食べ方があります。サンマに含まれるDHAという栄養素には、脳細胞を活発化させ、頭の回転をよくする効果があるとされています。ぜひみなさんもおいしいサンマを食べて、秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

8月7日～13日まで、北海道の士別市にて全日本実業団の夏合宿に参加してきました。その合宿では、アジア大会に出場した4人の選手をはじめ日本記録保持者の方や日本トップの選手とトレーニングを共にし、とても質の高いトレーニングをすることができました。また合宿にあたり、全日本実業団連合のスタッフの皆様や会社のご理解があり合宿に参加することができました。心より御礼申し上げます。



【全日本実業団の集合写真】



【高知県の試合にて】

合宿の後も東京で強化練習をすることができ、いよいよ後半シーズンが始まりました。後半シーズンの初めは、高知市陸上競技選手権大会に出場し、**12m90 (+1.2) の大会新で優勝**することができました。

思うような記録が出なく、もどかしい気持ちもありますが、次のステップに行くための自分自身の課題だと感じております。

全日本実業団までにベストコンディションをもってこれるよう、コツコツとトレーニングを重ね、試合では自己記録更新そして優勝を目指して頑張りますので、応援よろしくご願ひ致します。