

スイス遠征報告書

スイス遠征にいった来ました。

現地で事前合宿（5月16日～24日）を行い、25日からの3大会に出場しました。

レースは1500m、5000mをメインとして出場しました。

初戦の800mで、力んでしまい、首を痛めてしまいました。

翌日の1500mは頭痛のする中なんとか走りましたが、その翌日の5000mと400mはキャンセルしました。

日本パラ陸連のトレーナーが帯同していたので、マッサージをやっていただきました。

次戦では、良い状態で臨むことが出来ましたが、残念ながら目標としていた、パラ陸連の強化指定タイムを突破することが出来ませんでした。

結果

2018 World Para Athletics Grand Prix Nottwil (5/25～27)

5/25 800m 1'44"48 [27位/40人]

5/26 1500m 3'18"73 [31位/47人]

5/27 400m [DNS]

5/27 5000m [DNS]

Daniela Jutzeler Memorial 2018 Nottwil (5/31)

5/31 1500m 3'10"66 [10位/28人]

5/31 5000m 10'38"72 [8位/18人]

Swiss Nationals (6/2・3)

6/2 400m 52" 51 [24位/35人]

6/2 1500m 3' 05" 25 [10位/35人]

6/3 5000m 10' 42" 75 [11位/20人]

6/3 800m [DNS]

今回は、約一週間の事前合宿を行いレースに臨みました。

合宿では、マルセル選手を含む、スイス勢と合同で、質の高いトレーニングを行うことが出来ました。

レース前一週間ということもあり、短めの神経系のトレーニングが多かったですが、日ごろからかなり神経系のトレーニングを行っているようでした。

私が強く印象に残っているのは、毎日、コーチであるポールが、マルセルに体調を確認し、

ひどく疲れが残っているようなら、軽めのトレーニングメニューに変更するといったことでした。

私は、どんな状況でも、決めたメニューをやりきることが、当たり前だと思っていましたが、疲れが残っている状態でのトレーニングは、効率が悪いですし、故障にも繋がりがねません。

「ひどく疲れが残っている」という部分をしっかりと見極めて、トレーナーと相談しながら、トレーニングに活かしたいと思います。

それと、ポジション、グローブ、フォームなどについて、仲間からたくさんのアドバイスを貰えたのも大きな収穫でした。

3回に1回位しか成功しないスタートダッシュの精度も、もっと上げていきたいです。

課題は山積していますが、一つ一つクリアしていきたいと思います。

次戦は8月26日のはまなすハーフマラソンです。

引き続き応援のほど宜しくお願いいたします。



400m は、スタート練習とウォームアップの位置付けでエントリーしました。



ウインナーやビールなどの出店もあり、平日にもかかわらず、多くの観客がビール片手に観戦に来ていました。



一日だけルツェンという隣り街に、夕飯を食べに行ってきました。



チューリッヒから車で一時間の Nottwil。自然が豊かです。



道路沿いに居るバカデカイ牛に草をあげているところ、電線にあごが触れてしまい、電流が流れた瞬間を激写されてました w