篠原琉佑後援会通信

2025/08/01　vol.2.2

トレーニング

　術後5ヶ月半が経過。
　トレーニングは上半身への負荷が上がり、今では、腕立て伏せができるだけではなく、ベンチプレスも！
着実にレベルアップしています。
　そして、8月6日には６ヶ月目の診察を控えています。
肩の手術は術後６ヶ月で競技復帰が可能となります。初めは痛くて眠れなかったことばかりでしたが、地道なリハビリを続け、ようやく６ヶ月が経とうとしています。
　それと同時に夏のフィジカルトレーニングも一区切り。
　8月からスイスにて雪上復帰、ようやくスノーボードができます！
　早く滑りたい気持ちでいっぱいですが、継続的なリハビリとトレーニングをしっかりと進め、雪上に向けて準備をしていきます！

イベント登壇

　7月はトレーニング、&tomokaの活動に加えて、イベントが盛りだくさんでした！
　１つ目はトレーニングを指導していただいているR-bodyさんと一緒に町民向けのトークイベントを開催しました。
アスリートとして東川町で何をしているのか、普段はどんなトレーニングをしているのかなど、実際に運動を挟みながら話をさせていただきました。

　２つ目は東川町主催で中高生を主な対象として行われた「LIPフェス」に登壇させていただきました。
学生の皆さんが今後の進路を選択していく中で、少しでも参考になれば良いなと考えながらお話ししました。
しかし振り返れば、資料作りで内省し、学生の反応を見て話し方を工夫したりと、私自身が成長する機会になりました。

所属
北海道東川町

北海道 東川町 −写真の町−
写真文化首都

サポートパートナー
JAひがしかわ

みずと くらす。 JAひがしかわ

有限会社シノハラ農産

創業 平成八年 (有)シノハラ農産 和製三葉 SHINOHARA NOUSAN INC. CELERY FARMERS

後援会法人サポーター

株式会社エスレーベン
株式会社工務店ユキ
株式会社ハラケン工産
株式会社ミゾグチ
株式会社宮坂建設
株式会社東川振興公社
K-HOME
SNOWBOARD ショップJET
廣田善康法律事務所
有限会社グラン工業
有限会社深井製作所
REMEDY CONDITIONING
キトウシの森きとろん
湯元　湧駒荘