篠原琉佑後援会通信

2025/07/01　vol.2.1

トレーニング

　術後４ヶ月半が経過。
　6月には、国立スポーツ科学センターにて、スキー連盟強化選手の体力測定がありました。
　瞬発力や筋力、有酸素能力の測定に加え、久しぶりのシャトルランも
　なかなかハードな内容もありましたが、久しぶりに先輩方にお会いしたり、同学年と会ったり日頃のトレーニングから１歩抜け出したリフレッシュ的な時間にもなりました。
　測定記録をしっかりと振り返り、フィジカルトレーニングの参考にすることで、より精度の高いトレーニングに結びつけていきます。
　いよいよ、雪上復帰まで２ヶ月を切りました！

東川町にて…

　拠点となる北海道東川町では、トレーニングをする一方で、&tomoka事業に携わらせていただいています。
　内容は小さいお子さんのスポーツ指導や、小学生を対象としたこども食堂、スポーツに関するセミナーの運営です。
　スノーボードを少年団のような形で始めることができる環境は、本当に素晴らしく感じています。
　また、微力ながらも関わらせていただき、アスリートとして地域貢献ができる環境は、私にとっても成長できる場に身を置くことができていると感じています。
　この素晴らしい環境でより成長できるよう、トレーニングだけではなく、日々の活動にもしっかりと取り組んでいきます！

所属
北海道東川町

サポートパートナー
JAひがしかわ

有限会社シノハラ農産

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
キトウシの森きとろん
湯元　湧駒荘