



フィジカルトレーニング

術後3ヶ月半が経過しました。

リハビリを継続しつつも、強度の上がったトレーニングを実施しています。

週4回のウエイトトレーニング、週2回のインターバルトレーニング、バイクやランの有酸素運動600分をノルマとし、トレーニングに励んでいます。

リハビリの地味なメニューはまだありますが、ウエイトやインターバルをしていると、本格的なトレーニングが始まった、パワーアップできる、と感じます。

しかし、雪上復帰の8月まであと2ヶ月しかありません！

日々の時間を大切に、しっかりとフィジカルを鍛えていきます！

お知らせ

後援会通信をご覧いただき、ありがとうございます！

そして、皆さまのご支援、心強い応援があり、2024-2025シーズンも駆け抜けることができました。

怪我に悩まされたシーズンでしたが、ポイントランキングにて日本人1位、ワールドカップでも片側8位のタイムを記録することができ、来年のオリンピックに向けて良い感覚を掴むことができたと感じております。

本後援会ですが、6月を会員更新時期とさせて頂いております。

ぜひとも引き続きご支援、ご協力を頂けたらうれしいです。会員更新に関しましては、改めてメールにてご案内をさせていただきますので、何卒ご検討いただけたらと思います。

来年はついにオリンピック！

まずは、スタートに立つために、全力で励んでいきます！

