

トップ選手育成事業『クラブ選手海外派遣活動』

オースティンからの便り

～日本編～



東日本実業団陸上の応援ありがとうございました。

アメリカ合宿 から戻ってくる少し前…

練習での疲労で足に若干の痛みが出てしまいました。

その後、日本に戻ってきてからは多くのトレーナーさんにケアをお願いして、日本でのトラックレースに備えていました。帰ってきてすぐのゴールデンゲームズ延岡では、日本1発目の試合で、ケガや帰ってきたばかりの試合ということで集中しきれず、情けない結果に終わってしまいました。

帰国、そして
東日本実業団を終えて…
【本人コメント】

そこから継続して足のケアに集中をして準備をしているなかで、セルフケアの難しさを改めて実感しました。

アメリカでは…

オースティンの治療院に行ってケアを受けて、その他はセルフケアでどうにか大丈夫かと思っていましたが、日本で診てもらったときにトレーナーさんから足のハリが強い事と、指圧等での筋肉の反応の悪さ、ほぐれづらいという事を言われました。日本では自分にあったマッサージなどを選ぶことができたので、気にしたことは無かったですが、これからはアメリカでのケアにはさらに気を使って早く安定したい形を確立して行きたいです。

東日本実業団では、

1500m、800mの2種目に出場しました。

今回は記録よりも順位にこだわってダブル優勝を目標にしていました。が、結果は1500mでケニア勢にせり負け、800mは800mを専門としている先輩に負けてしまいました。

特に1500mでは課題のラストスパートが全く決まらずに残念でした。

その中でも両種目で3位入賞、表彰台に上ることができたことは、自身初のことなのでいい収穫が得られたと思います。今回の戦いで、自分の体幹が少しずつ強くなり始めている事も実感することができました。そこはアメリカでも重点を置いてトレーニングしていた部分なので、とてもよかったです。

秋田は、とても暑い中での戦いでしたが、同大会に出場していた、クラブのメンバーとも励まし合いながら楽しく試合をすることができました。特に最終種目のマイルでは久々に大声で応援できて楽しかったです。日本選手権まで残り1ヶ月を切り、少しでも課題を克服して、自分の目標としている走りができるように仕上げて行きます。引き続き応援よろしくお願ひします。がんばります！

なかなか2種目まとめることが出来ませんでした。今年はやっと2種目で上位になることができました。2日間で1500m800m予選・決勝 4本を勝負していくことの難しさを味わってきましたが、今年度は決めましたね。

康成の東日本実業団陸上での年度別成績

社会人	1500M	800M	順位
1年目	2012年	アップ中に足が痛くなり棄権	
2年目	2013年	3' 51" 31	6位
3年目	2014年	3' 51" 37	6位
4年目	2015年	3' 46" 07	3位
5年目	2016年	3' 46" 15	6位
6年目	2017年	3' 49" 56	3位

本人のコメントでも書いてあるように自分の体感的にも成長は感じ取っているようです。今年1月からのメキシコでの合宿、3月～4月にかけてのアメリカでのトレーニングは、確実に成果を上げてきているようです。私はアップ場での選手の変化を見るのが大好きです。今回、その姿を見れたことに幸せを感じました。アップをしている康成の姿に鳥肌が立ちました。これは凄くなってきたな・・・その変化はやがて必ず成果につながるそう思います。

監督より