

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～



8月19日から29日まで、岐阜県の御嶽山で行われた、Nikeの合宿に参加させていただきました。

今回の合宿は、当初、夏の強化合宿としてバリバリトレーニングをするつもりでした。ですが、8月の始めに自分自身の競技人生初となる肉離れを経験しました。

その影響で満足のいくトレーニングはできなさそうでしたが、Nikeのコーチの横田さんが快くリハビリ合宿として受け入れてくださいました。

御嶽合宿に入ってから、事前のリハビリと、温泉、酸素カプセル効果もあり、足の状態はみるみるよくなりました。前半はストロングコーチの松本瞬さん指導のもと上半身の強化に集中してトレーニング、後半は横田コーチ、藤村トレーナーに動きなどのチェックをしてもらいながらポイント練習を再開することができました。約3週間も走れなかったのは初めてだったので、とてもフラストレーションがたまっていました。それをスタッフの力で上手くコントロールしてもらい、順調に走りだしのトレーニングを行うことができました。

もちろん、コーチのライアンには大きな心配をかけましたし、彼もいろいろ気を使ってくれました。今回の怪我は自分のトレーニングに対して、しっかりと向き合わずに起こした怪我だったので、これからはより、トレーニングに集中し、理解して、日々の練習を重ねていきたいと思います。

これからもご声援のほどよろしくお願いいたします。

楠 康成

