



活動報告

2020年6月7日

戸取大樹

自転車トレーニング

春先から自転車のトレーニングを増やしています。

スケートと似た筋肉を使うことや、もともと自転車が好きだったこともあり(大学時代は一時期自転車部に、また2010年頃までは実業団チームに所属していました。)自転車レースにも散発的に参加していましたが、10年あまり本格的なトレーニングには取り組んでいませんでした。2年前から徐々に増やしてきました、今初夏からは地元のクラブでのトレーニングを開始しました。週3回早朝のトレーニングの効果は大きく、体格の変化も感じるこの頃です。夏過ぎから大会が戻ってきましたら自転車レースへの参加も視野に入れて取り組んでいきます。



オンライン交流

これまで他競技を知る機会があまりなかったのですが、自粛期間からいくつかお誘いを受けてオンラインでの異競技・異業界の交流会に参加してきました。他の競技の選手がどのように取り組み、どんな課題を抱えているのかを知ることは、今後の日本のスポーツ業界を考える上でも貴重な経験だと感じました。



instagram タバタトレーニング

春から続けてきたオンラインタバタトレーニングを延長して実施しました。緊急事態宣言に合わせて5月いっぱいと考えていましたが、参加者してくれる方々が熱心でトレーニング道具をわざわざ買ったりまでされていたので、6月まで延長することになりました。またしばらくしてから再開することも考えています。

スケートのトレーニング

幸いなことに職場(ローラースケート場)から練習許可が出ていますので、平日始業前の時間帯を使わせてもらってトレーニングを続けています。梅雨時はとくにありがたく、大きなアドバンテージです。こちらも独りでのトレーニングですが、9月ごろからの大会再開に向けて良いトレーニングが積めています。



スケート講習

非常事態宣言が開け、昔お世話になっていたローラースケートクラブも活動を再開したとのことで、競技者向けの講習を実施しました。5月にも同クラブ向けに ZOOM での講習をしまして、そのときの内容を復習してからスケートを履いての実技指導でした。外部からの指導の機会は多くなく、参加者にも満足してもらえたようです。



スポーツイラスト

競技とは直接関係ないですが、他の競技の選手のイラストを少しずつ描き始め、おかげさまで好評をいただいています。今後もトレーニングの空き間に進めていこうと思います。

