

あかねだより

VOL.1
2014年6月

ソチ五輪を振り返って

ソチオリンピックは、初めての経験ばかりでとても新鮮で充実した1ヶ月でした。まず一番初めに驚かされたのは選手村の広さです。選手村の中には病院があったり歯医者があったりもちろん食堂やコインランドリーもあって、そこがひとつの町みたいになってました。



食堂では各国の料理があり、バイキング形式で自分の好きなものを食べられました。ロシア料理を頂きたかったのですが、見当たらなかったです。

探せなかっただけかもしれません。(笑)

また、バスも通っていてとても便利でした。

リンク(アイススケート場)の大きさも今までに見たことのないぐらいの大きさで、控え室もきれいで驚きました。初めて本番のリンクで練習した時は少し緊張しました。試合の時も日本ではそんなにたくさんの人が見に来ることがないのでたくさんの観客に圧倒されました。

最終試合でのドイツ戦でゴールキーパーとして出場し私は相手に得点を与えず無失点で日本チームに貢献しました。

しかし、4年後のピョンチャン(韓国)オリンピックに向けて「もっと練習をしてレベルを上げなくてはならないな」と実感させられた大会でした。

★今後のスケジュール★

6月は氷上トレーニング
陸上トレーニングを週に3回します。

陸上トレーニング
・30分間の持久走
・2時間のウェイトトレーニング(ベンチプレス・スクワット)

