

鈴なり だより



オハヨウカイ！スペインから帰国し長野県でのGW合宿を終えて群馬県からお届けになります

・カナリア諸島滞在完結



1日～29日にわたるカナリア諸島滞在を無事に終えました！坂だらけの島々で獲得標高は45,000m、東京スカイツリーを約70基分登ったことになります！（あまりイメージ伝わらないか笑）とりあえずたくさん登ったヒルクライム月間でした！月の後半からは5月にあるハルヒルに向けて嫌いなメニューも入れ始めて、大分いい感じに調子が上がってきている実感があります。2年前、フジヒルゴールドに挑戦した時、シーズンが始まって早々から走る度に速くなるのが嬉しくてレースのない週末は毎週のように峠で全力トライアル、レースでは全力インターバル、4月末にピークを迎え5月は下がっていく一方、そんな中、もっと痩せて軽くしないとという危機に迫られ距離を乗りつつもご飯はカットしていたので回復も追いついていなかったのだと思います。なので今年はそれを踏まえて、・シーズンが始まって飛ばしすぎない・体重にこだわりすぎない・しっかり走ってしっかり食べる、言ってしまうと当たり前のことですが、これらを意識して過ごしてきました。当たり前のことを当たり前にする、これって意外に難しく、でも今年は過去の自分よりできていると思います！なので、今週末に迫った榛名山ヒルクライムがとても楽しみです！前回走ったのは3年前、調子も良かった時の

で気象条件等は異なるので一概に比較はできませんが、これまでの取り組みの答え合わせが少しでもできていると思っています。カナリア諸島の話からは少し逸れてしまったので戻すと、思っていたより天気が悪く気温も低く（前情報では月間降水量は数ミリ程度で基本的に晴れだと思っていた）、走れない日もあったとはいえ、走ればすぐに登り出せ絶景、絶景、大絶景の嵐！壮大なスケールの山々の中、日本にはあまりない高さまで登ることができ、たくさんの思い出ができました！登った距離は裏切らないと信じてあともう少し、ここから更に調子を上げて来月のフジヒル、全日本に向けて突き進んでいこうと思います！

・月一の楽しみ

一昨年より横浜駅近くの日本酒飲み放題ができるお店「UMAMI」さんにスポンサーをいただいているのですが、月に一度、ご飯を食べさせていただいています！スペインに行く前日と帰ってきた日に早速邪魔してきました！このお料理はどれも本当に美味しく、特にお刺身のうまさはレベチです！全国各地の日本酒の種類も豊富で、少量で飲み比べできるのも楽しいし、好きな日本酒を見つけられるのも楽しいところですよ！お子ちゃま口なので大吟醸に多い華やかフルーティー系が好きで、謙信が最高にそれ系で美味



しかったです！！日によっては写楽や飛露喜があたり（大好きな日本酒）日本酒好きにはたまらないお店にな

っているのでぜひUMAMIさんチェックしてみてください！

・GW合宿にいつてきました

JBCFは宮澤さんが率いるIGNITEZONEというチームに所属しているのですが、2～6日にGW合宿を行うという

ことで参加させていただき、長野県で走り回っておりました！旅人ライダーとしてはもちろん自走で！と思って、申し出たところ、チームメイトのれなちゃんも一緒に行くことに笑これまで210kmほどしか最長で走ったことがないとのことだったので、少し心配をしていましたが元気に頑張っていて走り、余裕の完走をしていて将来が楽しみです！（ほぼ親の目線笑）宮澤さんのペースで走らせてもらおうと私はどんどん調子が上がる身体で、この長野滞在で既にどんどん調子が上がっているのを実感しております！最高の環境で久しぶりに宮澤さんにも会えて、れなちゃんからもたくさん刺激を受けて、私も頑張ろうと思えたので今回参加し、とても有意義な時間を過ごすことができよかったです！ありがとうございます！！ちなみに宮澤さんから全日本はレナが鈴を倒すところまでもっていきたいと宣言されました！それが俺の任務だと思っていると言っていました。それを聞いて、もちろん私は負けるわけにはいかないし絶対負けたくないと思ったので私は勝ちますと宣言してきました！いつかレナちゃん自身から勝ちたいですよと言われた時には良い勝負になるかもしれませんが、今時点ではまだ遠慮してかレナちゃんの口から勝ちたいという言葉は出てこなかったもので絶対勝つ自信があります。なぜなら、走るの本人であり勝負の局面になった時に、より準備をしてきた人、より勝ちたい気持ちがある人、より自転車のことを考えてきた人に勝利の女神は微笑むと思うからです。私は今年、6月のために自分の力を最大限に発揮できると思う道を突き進んでいます。この道が正解であったと胸を張って言うために私は結果を残します！合宿を終えて、無事に調子が右肩上がりにも持っていったのであとは今週末のハルヒルに向けて体調を整えて備えていこうと思います！