



7月は「お一人ツール・ド・フランス」に挑戦しながら全国を旅し、現在は香川県・小豆島に滞在しています。初めて訪れた小豆島では街中にオリーブの木が並び、島ならではの景色を楽しみながら活動しています！旅尽くしの1ヶ月ご覧ください！

お一人ツール・ド・フランスに挑戦

7月7日から、日本国内でツール・ド・フランス各ステージの距離と獲得標高を再現したルートを走る「お一人ツール・ド・フランス」をスタートしました。コース作成にはかなり苦勞しましたが距離・獲得標高とも本家に近い内容で、自分でも納得のルートを組むことができました。しかし、10日目頃から膝に違和感が出始め、アジア大会試走後も今後のレース活動を考えた結果ステージ14終了時点でDNFを決断しました。途中でやめることは本当に悔しかったですが、後半シーズンを棒に振るリスクを考えると、この判断が最善だったと思っています。実際に走ってみると、毎日160km前後、時には4,000m以上登るライドは想像以上に過酷で、疲労が日々積み重なっていくことを身をもって体感しました笑。プロ選手はこれをさらに高いスピードと強度で23日間続けていると思うと、その凄さを改めて実感しました。膝以外にも、おできや手の皮むけ、日焼け、蜂に刺されるなど様々なハプニングもありましたが、その一方で毎日ぐっすり眠れ、美味しい食事やビールを楽しみ、多くの方との出会いにも恵まれた、とても濃い時間となりました！膝については、アジア大会試走時にENNの穴田マッサージャーに施術していただき、現在は痛みなく走ることができています。身体のメンテナンスの大切さも改めて実感した1か月でした。

アジア大会コース試走

9月に愛知県新城市で開催されるアジア大会に向け、2日間のコース試走合宿に参加しました。率直な感想は「下りが非常に難しく、登りは比較的緩やか」という印象です。細い林道やブラインドコーナーが多く、安全かつ速く下る技術が重要になるコースだと感じました。チームとしてはメダル獲得を目標に戦います。私はアシストとしての役割になる可能性が高いですが、自分に与えられた仕事を全力で果たし、チームに貢献したいと思っています。また、代表メンバーやスタッフの皆さんと交流できたことも非常に有意義な時間となりました。32年ぶりの日本開催のアジア大会とのことで、レース会場は大変アクセスしづらいですが、ぜひお時間ある際は現地でエールを送ってくださると嬉しいです！（レース観戦場所が限定されているのでご注意ください）アジア大会まで残り50日弱、自分がの最大パフォーマンスを出せるように準備をしていきます！

四国旅を始めました！

お一人ツール・ド・フランス終了後は、乗鞍ヒルクライムへ向けたトレーニング環境を求めて四国へ移動しました。四国は山へのアクセスが良く、膝の状態を確認しながら練習するには最適な環境です。現在は痛みも再発しておらず、安心してトレーニングを積むことができます。7月は自由に旅を楽しみ、8月は乗鞍に向けた登坂力強化、9月はアジア大会へ向けたインターバルトレーニングという流れで調整を進める予定です。フジヒル・全日本前からトレーニングを見ていただいている方にも引き続きアドバイスをいただきながら、着実に力をつけていきたいと思えます。四国では四国カルストや四万十ブルーなど素晴らしい景色の中を走り、多くのサイクリストや地元の方々との出会いにも恵まれています。旅を通じて人とのご縁が広がり、応援の言葉をいただけることが自分にとって原動力です。現在は小豆島で束の間の完休を楽しみながら、事務作業をしたり、のんびりカフェ時間を堪能しております。今後は徳島方面へ移動し、剣山を中心にトレーニングを重ね、乗鞍ヒルクライム、そしてアジア大会へ向けて万全の状態を作っていきます。旅も競技も全力で楽しみながら、結果にもつなげられるよう挑戦を続けてまいります。今後とも温かい応援をよろしくお願いいたします！！