

女子7人制ラグビー 山中美緒

★活動報告14★

<2020年の抱負>

★代表に入って東京オリンピックで活躍する！！

★アルカスで太陽生命シリーズの年間チャンピオンになる！！

今年はいよいよ東京オリンピックの年になります。

リオが終わってからの私の一番の目標としていた大会なので勝負の年となります。色々プレッシャーも感じることもありますが、自分自身どこまでできるのかワクワクしていて楽しみです。

オリンピックメンバーに入って、活躍し、何か与えられる選手になりたいです。

結果もちろん大事ですが、それまでの過程の部分も大事にしたいと思います。

オリンピックの時には、これまでの準備をしてきたからと自信が持てるように後悔ない準備をします！

ラグビーは直前までメンバーがわからないので、どんなことがあっても諦めずに頑張りたいと思います。

所属しているアルカスでは、今シーズンのキャプテンを務めることになりました。

去年は、目標としていた年間チャンピオンにはなれず、悔しい思いをしました。

今年こそは、年間チャンピオンになりたいです。

しっかりとみんなとコミュニケーションをとり、責任と覚悟を持ってチームを引っ張っていきます！！

★シーズンに向けてのトレーニング

今は5月から始まる太陽生命シリーズに向けてトレーニング、練習をしています。5月の試合に体のコンディショニングをピークにもっていけるようにSCコーチ（strength&conditioning コーチ）が考えてトレーニングを作ってくれています。チームにはラグビーのコーチとは別に、SCコーチという筋トレ、スピード、持久力、アジリティー（足の細かい動き）を教えてくれるコーチがいます。アルカスでは約4週ごとに分けてトレーニングしています。下記がシーズンまでの大まかな流れです。

1月：strength（筋トレ）がメインで上肢2回、下肢2回の週4回の筋トレで高強度のトレーニング、ラグビーはスキル練習

2月：fitness（走り込み）がメインで週3回の高強度の走り込み、ラグビーはスキル練習

※7人制は長く走れる持久力も大事ですが、スピーディーなので、スプリントを何回もするスプリントリピートも大事です。走り込みでは、持久性のトレーニングとスプリントリピートのトレーニングの両方をします。

3月：ラグビーでの高強度の練習（試合形式）、スピード、アジリティー

4月：試合に向けて戦術のおとしこみ

今はトレーニングがきつい時期ですが、試合でいいパフォーマンスが出せるようチーム一丸となって頑張ります！！



今年も応援よろしくお願い致します！！