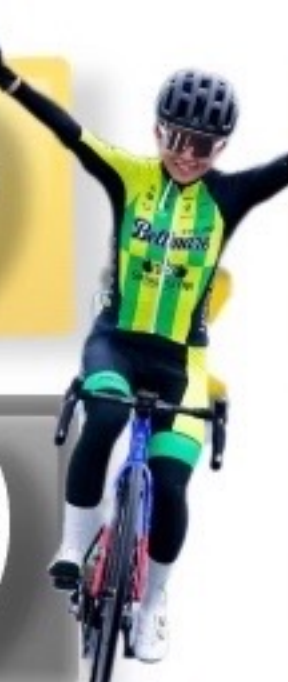


# 鈴なりだより



ご報告が遅くなり大変申し訳ございません。改めまして、明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。今回の鈴なり便りにもお付き合い願います。

## ・ツールド沖縄

前回の鈴なり便りにて、独走優勝宣言をした2024年ラストレースであるツールド沖縄は、記録的な豪雨により中止となってしまいました。シーズン最後に優勝で締めくくろうと考えていたので残念ではありますが自然には抗えないことであり、直前まで開催に向けて準備してくださった皆様には頭が上がりません。

ということで、あっけなくシーズンオフ、結果としてはグルメ沖縄となり、6日間の滞在で5kg肥えて帰ってきました笑体重を落とすのはすごく大変なのに、増やすのはなぜこんなに簡単なのかとびっくりした、そんな沖縄でした。笑

## ・シーズンオフの過ごし方

自転車に乗ることが好きなのでシーズンオフだからといって自転車に乗らなくなることはないのですが、11月下旬から12月中旬は強度を気にしないサイクリングをしていました。強度を気にしないヒルクライム、紅葉を楽しむ余裕もあり笑、山頂からの素敵な景色をみて、自転車の楽しさをより実感しましたシーズン中特に制限をしているわけではないですが、お酒も飲みたい時に飲んで、シーズン中は欠席することが多かったプライベートの友人との飲み会等に参加して、楽しい1ヶ月でしたベースの筋力アップのためにパーソナルトレーニングも行い、鍛えていただいています。パワー正義！モアパワー目指して引き続き頑張っていきます。



↑子猿後援会という名で応援してくださっている前職の先輩方との飲み会

## ・20日間のタイ合宿

今年の冬季練習はチーム監督である宮澤さんからのご提案を受けて、タイで合宿をしてきました。日本とは異なり、暖かくノンストップで走り続けられる最高の環境で走り込むことができました。ただ、3ヶ月ほど前から大腸炎を患っており、(汚い話で大変恐縮なのですが)ずっと続けている血便や不定期でくる腹痛等、環境が変わったことも相まって、練習に支障が出ることもあり、急遽少し早目に帰国させていただくことにしました。良い環境を与えていただいているのに練習をこなせないことが凄くストレスで、練習しなければいけないのに、練習にならないことに焦る気持ちもありますが、無事に日本に帰ってきたのでまずは少し休んで気持ちをリセットし直して、自分ができることを準備していこうと思います。



↑象さんに会ってきました🐘

## ・2024年の総括

1月に自転車に振り切り始めてこの1年は本当に沢山貴重な経験をさせていただきました。全日本選手権準優勝、富士ヒルクライムゴールドへの挑戦、世界選手権出場等、昨年の今頃の自分が想像していた何十倍も濃い1年間を過ごすことができました。自分が大好きな自転車に集中できる環境の中で自転車に乗らせていただいている今、本当に幸せなことだと日々実感して

います。この環境で過ごせているのは、この1年沢山の応援と甚大なるサポートをしていただいた皆様のお陰です。本来であれば直接お伝えするべきことですが、この場を借りて心から感謝いたします。誠にありがとうございます。

今年は、沢山の嬉しい経験とあわせて、うまくいかず悩んだことも沢山ありましたが、その度に周囲の方に助けていただいたお陰で、前を向いて突き進むことができました。"神様は乗り越えられる試練しか与えない"とあるように、この先も自分が経験したことがない大変なことがあると思います。きっと自分の2028年のロサンゼルスオリンピックのために必要な乗り越えるべき壁とあって、焦らずできることを積み重ねます。

## ・2025年の予定

前回、少しお伝えしましたが、2025年はスイスのコンチネンタルチーム"NEXTIS"というチームに所属することになります。少し状況が変わり、活動拠点はヨーロッパが多くなる予定です。2025年に発足したチームで、レーススケジュールは決まっていないため、来年の動きについては流動的になりますが、今聞いている予定では2月中旬よりスペインで行われるチームキャンプより合流になる予定です。ロサンゼルスオリンピックに繋がるよう、まずはヨーロッパでの生活環境に慣れ、レース経験をより多く積んでいきたいと考えています。

チームスポンサーの関係で、契約継続をお願いできなかった企業様もいらっしゃいます。契約継続の有無に関わらず、一人間として今後も応援していただける選手になれるよう頑張ります。最後になりますが、1年間サポートしていただきありがとうございました。また、活動報告書を読んでくださりありがとうございます。2025年も引き続き鈴なり妖怪鈴ノ木下友梨菜のことを応援していただけると嬉しいです。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。