

鈴なりだより



2025年もサポートいただけます企業様、誠にありがとうございます。昨年同様、活動報告書をご覧くださいませと幸いです。

・初のチームキャンプ in

遂に鈴なり妖怪のヨーロッパ挑戦が始まりました！2月中旬に行われたチームキャンプからチームに合流し、10日間の合宿を行いました！エンデュランス走（ロングライド）やインターバル走をチームの皆で行い、2チームに分かれてレース想定をした練習も実施しました。日本での練習は男性に混じらせてもらうことが多かったですが、自分の限界までついていくような練習ばかりで、駆け引きどうこう考えるころには私は早々に千切れていることが多くどこでアタックをすることが効果抜群か相手の呼吸や表情を読む等、練習でもレースでも中々できるタイミングがなくて、自分に必要なことであり、自分がすごくしたかった練習でした。少しでも相手にダメージを与えるには、風を読んでいかに力を残すか等そういうことを考え、相手チームを観察し、駆け引きがある中での練習だったので、とても楽しかったです！！もちろん人数が少なければ、距離も短いからレースとは全然違うわけですが私はこういう練習がしたかったのです！で洲から、とても嬉しかったです！今までは自分スタイルで練習をしていたので、コーチから出されるメニューでの練習は新鮮で、同じような力のチームメイト走れる今がとても楽しいです！！チームの子たちは20～23歳で皆若いですがしっかりベースがありインターバルは各々になります。ロングライドは基本的に皆同じペースで行いました。体感ですが自分は過去の陸上の経験やロング

ライドのベースのお陰で心肺や足の余裕は他の皆よりあると感じました。ただ、自分はテクニック練習で地面からボトルを拾っておく等の動作はすごい下手だったので、最近は練習しています。長いと思っていた10日間ですが、監督やスタッフの方々、チームメイトが本当に優しく、たくさん話しかけてくれるお陰で毎日が楽しく、あっという間でした。唯一の外出で食べた本場のピザはとても美味しくイタリアを感じることもできて大満足のチームキャンプでした。今は拠点となるスイスで基本的には1人ですが、家が近いチームメイトと一緒に練習したりもしています！



↑チーム撮影会の一コマです（ちなみにど真ん中が私です。笑）

・珍しくnotホームシック

私、こう見えて（どう見えてるかわかりませんが笑）、とても寂しがり屋です。1人の時間も大好きなのですが、家族大好き友達大好き、家大好き、日本大好きです笑ですので、正直、こっちに来る前は、おそらく3日ほど経つとホームシック、日本シックになるだろうと思っていたのですが、びっくり仰天、今の走る環境、交友関係、生活環境等々、素晴らしいところに身をおかせていただいているお陰で、まだ帰りたい病を発症しておりません！笑

単に、まだしんどいと思うことにぶつかっていないからという可能性は大いに考えられますがとはいえ、自転車に集中するには最高の環境であり、なによりチームが本当に温かいのです。鈴なりアホイングリッシュで身振り手振り表現している日々ですが、皆が頑張ってくれるお陰で本当に助けられています！もう少しマシな英語力を身につけて皆と早く流暢に話せるように

頑張ろうと思います！
こうして、とても好条件な環境で自転車と向き合えることに感謝して、チームに貢献できるように強くなります！



↑家でてすぐノンストップで走れる最高の環境です！！

・来月に控えた初戦

いよいよ、シーズンインとなるわけですが、予定ではチームのホームページにもあるように、クロアチアでのワンデーレースが初戦になる予定です。コースレイアウトはフラットで、自分にとって得意とはいえないコースになると思いますが、経験を積むという点においては、とても良い機会になると思います。日本での女子レースは競技人口も少なく、チーム競技ではない個人競技になってしまっていますが、ロードレースの本場であるヨーロッパでチーム競技のロードレースを走りながら、沢山のことを学んでいきたいと思えます！！

まだヨーロッパ挑戦して間もないですが、これから始まること何もかもにワクワクでいっぱいです！刺激的な毎日であり、こういう環境は、すごく好きで、求めていた環境なので、とても楽しいです！自分の夢に向けて少しでも多く経験値を積めるよそして、まずはチームに必要なと思ってもらえるように自分ができることを着実にしていこうと思えます！

昨年と比べて活動拠点が大きく異なりますが、引き続き今後とも宜しくお願い申し上げます！



↑アルプス山脈は壮大