

1. 活動成果及び今後の課題

(注) 各項目の記述には必要な分量のスペースを使ってください。

(1) 活動成果

2022年10月から11月にかけて、複数の感染症にかかってしまい、予定していたトレーニング計画を変更し、体調を整えることを優先しました。12月になり、本格的なトレーニングが再開できるようになってからは、翌年3月上旬の東京マラソンでの自己記録更新とマラソングランドチャンピオンシップ(MGC)の出場権獲得を目標として、取り組みました。

トレーニング再開後は、徐々に負荷を上げながら、1月下旬には以前の自己記録達成時に近いトレーニングメニューをこなせるようになりました。2月上旬には別府大分毎日マラソンに出場し、事前に計画したペース(約3分20秒/km)で余裕を持って走りきることができました。

しかし、東京マラソンに向けてトレーニング負荷を最も高めた時期に、下腿に違和感が生じ、複数の医療機関を受診しました。最終的に、疲労骨折が判明し、東京マラソンを欠場することになりました。その後はMGCの出場権獲得のため、カナダのオタワマラソン(5月末に開催)への出場も考えて、出来る限りの工夫をし続けましたが、患部の回復が間に合わず、結局、欠場することになりました。

(2) 今後の課題

今シーズンの後半は、複数の感染症に罹患してしまい、11月下旬まで体力の低下を感じていましたが、12月以降は支援によりケアを充実できたこともあり、比較的短期間で体力を回復することができました。別府大分毎日マラソンに参加した2月上旬には、感覚的にも心拍数などのデータからも、およそ2時間12分でフルマラソンを走れる状態に戻れたと思っています。

一方で、目標としていた大会に向けて最もトレーニングの負荷が高い時期に怪我をしてしまい、競技目標を達成することができませんでした。私の自己記録(2時間10分)を考慮すると、MGCの出場権獲得に必要な2時間8分は高い目標です。その高い目標を意識しすぎたため、トレーニングで自分が耐えられる容量を超えてしまい、怪我に繋がってしまったと考えています。実業団に所属していない私が競技者として結果を残すことは、実業団に進めなかった選手や一度競技を諦めざるを得なかった選手に新たな選択肢を提供できると考えています。

今後の競技人生で優れた競技成績を残すためには、自分が耐えられる負荷の見極めが大切だと思っています。また、その最適な範囲は常に変わっていくことを実感しているため、自分の状態を客観的に見積もる能力を養うことを重要な課題として取り組んでいきたいです。そして、こうした取り組みの過程を一般のランナーや他の人々に発信することで、より多くの人に共感してもらい、競技スポーツの価値を高めることにも貢献したいです。

II. 支出報告 (使途、数量等を具体的に摘要欄に記入して下さい)

費 用	金 額	摘 要
(1) コンディショニング費	77,000 円	スポーツトレーナー施術費 (5,500 円×14 回)
(2) 競技用物品費	20,460 円	レース用シューズ
	4,522 円	ウェア
合 計	101,982 円	

※上記に記載された支出の事実が分かる領収証のコピーを添付してください。

記録写真等貼付欄（画像印刷可）

活動の様子を記録した画像・写真等がある場合は、このスペースに貼付してください。

※スペースが足りない場合は、別途添付してください。

お送りいただいた写真等は原則として返却いたしませんのでご注意ください。

