

最後に

まだまだ寒い時期である。長いオフを終えて、一からやり直すようなものなのであせる気持ちもあるだろうが、じっくり自分の体と相談しながら、無理のないトレーニングを進めていくことが大切である。たとえば風の強い日や雨の日など、無理にロードワークに出るよりも、ランやアスレチッククラブで室内トレーニングをした方が効果的である。

また、人に惑わされずにトレーニングすることも重要である。シーズンインして間もないときに、オフもろくにとつていないような選手といきなりトレーニングするようなことは避けたほうがいい。各自が自分のトレーニングプランに沿って、しっかりと実行していくが大事なのだ。自分なりに「こうすればこういうふうになる」「こうすればこういうふうになる」ということを早く掴んで欲しい。それこそが、レースのためのコンディションを上手に運ぶことができ、レースで良い結果を出せる最善で最短の道なのである。

