

デフリンピック2017 ～トルコ・サムスン～

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

競技力向上事業

本番にむけて

作成: 山本広報

■平成29年7月17日(月)

7:00 起床
8:10 朝食
9:45 ゲート集合
10:30 出発
11:30 練習会場着
11:40 練習開始(13:00～14:00 は休憩)
16:00 練習終了
17:00 ホテル着
18:30 ミーティング
ミーティング以降は Free time(各自身体のケアなど)



午前中の練習の風景

サムスンに到着した翌日から練習開始です。
時差ボケが解消されず疲労感が残っている状態ですが、環境に慣れる為に11～13時、14～16時の2回に分けて練習を行いました。



佐野村トレーナーのお仕事

佐野村トレーナーは選手の水分補給の為にドリンクを用意しています。
日本からポカリの粉を200L分持ち込み、トルコで確保した水に粉を入れて作成しています。
トルコの水は硬水なので、選手の身体に合うだけ軟水に近い水を探し、確保したそうです。



午後の練習の風景

午後の部は試合形式の練習を行いました。
まだまだ時差ボケが抜けず、体の切れが悪いです。
このまま明後日の初戦を迎える訳にはいかないので、明日の朝7時～9時も最後となる練習を行うことに決めました。



練習後、選手たちは佐野村トレーナーのケアを受け、疲労回復に努めました。
早めに寝て、身体をベストの状態へ持っていくように心掛けています。

明日は、ドローを決めるTD会議と開会式が行われます。
運命のドローはいかに!?