

3 部十種競技、砲丸投、円盤投---穂苅康人(教育支援協働実践開発専攻教育協働プログラム M1)



松商学園高校(長野)出身、持ち記録は 11m29(砲丸投),34m23(円盤投),6978 点(十種競技)

平常心と自信 関東インカレ直前の第 10 回木南記念 GP では、7000 点に迫る記録で4位。

中3日で迎える関東インカレ、ハードなスケジュールとなるが、フィジカルとメンタルは十分に鍛え上げてきた。

あとは、平常心と自信をもって、臨むだけだ。

---冬期を振り返って

冬期は、充実した練習を送れました。とにかく食べることに、毎日 4,000kcal 摂ることを意識していました。朝に餅を6個、ゆで卵2個、プロテイン、間食におにぎりなどを食べていました。また、早く寝ることも意識しています!

---関東インカレでの目標は

全員駆逐。

---注目してほしいところは

陸上の楽しさを更に伝えられるように全力で僕自信が競技を楽しみます!

---康人さんの信念とは

信念か、、、うーん、「平常心」と「自信」かな。試合本番では「今までやってきたから大丈夫!」と平常心で自信をもってやるようにしています。過信と慢心は駄目だけど。平常心と自信をもてるような準備を日頃からする、というのを大事にしてる。

---最後に一言

そういえば 2 年前砲丸投げに出場した時は最下位でした。(人生初の最下位) 今年の入賞できるように頑張ります! 木南 GP から中3日での試合…おじさんにはきつい日程ですが全力で頑張ります! 応援お願いします!