

株式会社甲斐組

田辺 楠磨 ライ

2021年6月19日

活動報告レポート

6月前半の湘南地区は波がない日が続いていました、その中でもたまに小さいですが波があるひがありました、潮や風の子報をみて練習ができるタイミングを見計らいサーフィンの練習をしています！



(小ぶりながらも河口の地形で綺麗な波がブレイクしていた花水海岸)

波がまったくない日は筋力をキープするためにジムでフィジカルトレーニングをしています、主に体幹、足腰、ひねる動きなどのトレーニングをしています



自分足りていないフィジカルを波のない日どんどん強化していき今より更にパワーアップしたサーフィンができるように日々トレーニングを頑張っています、そして自分が目指しているサーフィンにもっと近づけて、大会でも良い結果が残せるように日々サーフィン&トレーニングを頑張ります！



(ビーチバレーの甲斐組アスリートの酒井春海選手との一枚)

いつもサポートありがとうございます！これからも頑張ります！