

株式会社甲斐組

田辺 楠磨 ライ

2022年3月3日

活動報告レポート

2月の半ばは波がない日が続いていましたが2月後半にかけて湘南地区でも波がある日がありました、湘南地区はいつも波がある海ではないので、波がある日に集中して練習を行っています！





(花水海岸にて低気圧によってサイズアップして良い波で練習ができた日photo: K.S)



外の気温、水の水温も一番冷たい時期なのでウェットスーツはフル装備です身体が冷えると怪我につながってくるので身体を冷やさないようにしています。



波がない日は、3月21日から始まる大会に向け身体の維持、ケアなどを行っています
ベストなコンディションでのぞめるように日々調整してます、これからも頑張ってい
きます！いつもサポートありがとうございます。