

## 緊急事態宣言解除を受けてのJPC委員長からのアスリートに向けてのメッセージ

全国的に緊急事態宣言が解除されました。

アスリートのみなさんはとても苦しい毎日を過ごされてきたと思います。また、多くの不安とも向き合ってきたことでしょう。

施設利用やトレーニング再開のガイドラインがそれぞれの競技団体ごとに示され、それに基づきトレーニングを再開し始めることができるようになっていくかと思います。

私も選手でしたから、トレーニングが再開できるときの喜びはとても分かります。ただ、今回はこれまでにないほど長期間にわたり、トレーニングが十分に行えないという前例のないものでした。だからこそ、トレーニング再開にあたっては十分気を付けていただきたいと思います。

己の心身の状態と向き合い、コーチやトレーナーとも相談をしながら、徐々に時間をかけてパフォーマンスを向上させていってほしいと思います。

再開直後に以前のような気持ちからハードなトレーニングをすぐに行ってしまう、思わぬところでけがをしてしまうということがあってはならないと考えるからです。

焦る気持ちもよく理解できます。しかし、けがをしてしまい、さらにトレーニングから離れる期間を持たなければならなくなるのは、誰もが求めていることだと思います。

慎重を期してトレーニングを再開し、少しずつ強度を上げていってほしいと願っています。その際にはコーチやトレーナー等の専門家の方々によくよく相談をしてトレーニング計画を作成し、実施してほしいと思います。

まだ、国際大会のスケジュールなどが明確になっていないことから、心配はつきないかもしれませんが、JPCは競技団体と連携をして、これからも情報を届けていきます。

新しい生活様式。新しい日常に慣れるのも時間が必要です。引き続き我々にできる形で感染しない、感染させない努力を続けていきましょう。

そして、各種大会が開催されたあかつきには、みなさんの素晴らしいパフォーマンスを届けていきましょう。

みなさんと競技会や研修等でお会いできるのを楽しみにしています。

一歩ずつ前進していきましょう！目標とする大会に向けて・・・

「越えろ、みんなで。」

2020年5月29日

日本パラリンピック委員会 委員長 河合純一