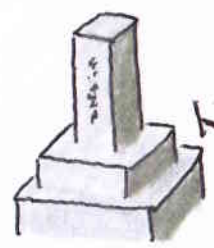
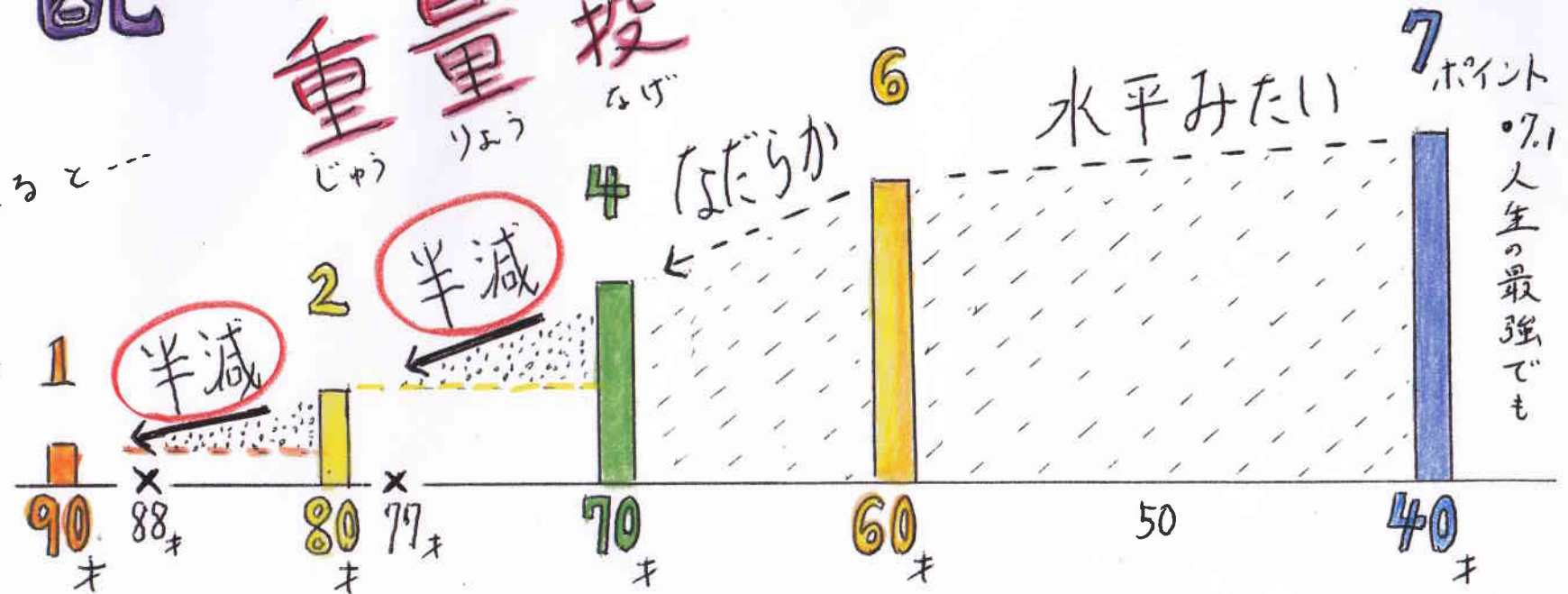


# 人生勾配

マスターズ 陸上

重量投  
じやう りやう

終点から見る



2mで終り  
トレーニングで  
90キロでも3ヶ月で3割↑

5キロ

$\times 14m = 70$   
 $\div 30 = 2 \text{ポイント}$

7キロ

$\times 18m = 126$   
 $\div 30 = 4 \text{ポイント}$

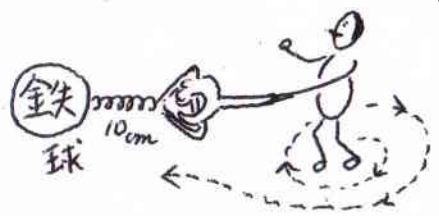
10キロ

$\times 18m = 180$   
 $\div 30 = 6 \text{ポイント}$

(30キロ1ポイントとする)

15キロ

$\times 18m = 195$



◎ 77キロ又は88キロで気付く---

その時は、もう手遅れなのだ

5年前くらい前から、今までの

3倍の

努力 (筋トレ ストレッチ 有酸素)

ハアハア言ってるから  
しなくちゃ!