

# オリンピックへの道

～世界記録続出チームでのトレーニングを経て～



# 市川 良子

## Yoshiko Ichikawa

- 1976年 山口県生まれ
- 1991年 女子800m 中学日本記録樹立
- 1996年 アトランタオリンピック 女子5000m日本代表
- 2000年 シドニーオリンピック 女子5000m日本代表
- 2002年 釜山アジア競技大会 女子1500m 銅メダル
- 2005年 マカオ東アジア競技大会 ハーフマラソン 金メダル
- 95・04・05年 世界クロスカントリー選手権日本代表
- 日本陸上競技選手権大会 4回優勝

早稲田大学にてバイオメカニクス、神経筋制御論を学び2016年に卒業

現在、IRC市川塾にて指導者として活動

国際陸上競技連盟指導者資格CECSレベルコーチ

日本陸上競技連盟 指導者養成委員会委員

7才の息子、4才と1才の娘の母親としても奮闘中

# 1993年の馬家軍選手の成績

## 世界記録

女子1500m	3分50秒46	曲雲霞
女子3000m	8分22秒06	張林麗
女子3000m	8分12秒19	王軍霞
女子3000m	8分06秒11	王軍霞
女子10000m	29分31秒78	王軍霞

## 世界大会での優勝

### 世界陸上選手権

女子3000m	曲雲霞
女子10000m	王軍霞

### ワールドカップマラソン

女子マラソン	王軍霞
女子マラソン団体	王軍霞 張林麗

王軍霞 1996年アトランタ五輪 5000m 金メダル  
10000m 銀メダル



王軍霞選手

# 女子陸上競技 日本記録

## 世界記録 (1993年)

女子1500m	3分50秒46
女子3000m	8分06秒11
女子10000m	29分31秒78

## 日本記録 (2020年)

女子1500m	4分07秒86
女子3000m	8分44秒40
女子10000m	30分48秒89

世界記録 (2020)	1500m	3分50秒07
	10000m	29分17秒45



# オリンピックへの道

生活・・・24時間365日が競技中心

より速く走る = ハードなトレーニング



早寝早起き・食事・ケガをしない生活



『堪え忍ぶ』の連続



**Hope to**    &    **Have to**

