

とよはしアスリート夢応援プロジェクト  
「豊橋ゆかりのアスリートからのメッセージ」

～ フィギュアスケート 鈴木 明子(すずき あきこ) ～

皆さん、こんにちは。プロフィギュアスケーターの鈴木 明子です。  
新型コロナウイルスの影響で、お家で過ごす時間が長くなっていることと思います。  
私自身フィギュアスケートを6歳で始めてから毎日練習に通い、そして国内・海外での遠征も多かったため、こんなにも長くお家にいるというのは記憶の中では初めてかなというふうに感じています。  
いろいろと不安が続く中でお家の時間を出来るだけで楽しく過ごすためにも、豊橋の美味しい食材であるトマトや大葉を使って私はアレンジレシピを楽しんでいます。  
また、お家にいる時間が長くなってきて、自粛というふうに言われると体がこう縮こまってしまいがちですけども、しっかりと体を動かしたりとか、あとはお家で出来る簡単なストレッチ、特に肩周り、皆さん固くなっていると思いますので、是非肩甲骨の所をしっかりと動かして心も体も柔軟にしていけると良いと思います。  
まだまだ少し長い闘いにはなるかもしれませんが、皆さん力を合わせて、一緒に頑張っていきましょう



氏名：鈴木 明子(すずき あきこ)

種目：フィギュアスケート

経歴：2大会連続オリンピック出場

- ・2010年バンクーバー（個人8位入賞）
- ・2014年ソチ（個人8位入賞／団体5位）

2007年ユニバシアード冬季大会優勝

2011年グランプリファイナル銀メダル

2012年世界選手権銅メダル

2013年全日本選手権優勝

花田小学校→名古屋経済大学高蔵中学校・高校

→東北福祉大学→プロフィギュアスケーター