

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

2022年4月4日

基礎トレーナー 中道 万葉

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、五竜大会で入賞者を出し、チーム総合でも昨年の順位を維持、またはそれ以上の結果を残すこと、また岩岳大会では、個人戦50位以内の選手を増やし、2年生以上の者は全員決戦に出場することです。

昨シーズンの五竜大会では、男子チーム、女子チーム共に総合2位に表彰され、岩岳大会では、男子4名、女子2名が決戦に勝ち上がり、新人戦でも女子入賞という結果になりました。しかし、各々で技術面に於いて、精神面に於いての課題が見つかったので、今年度はそれらに重点を置いて練習を行なっていきたいと考えています。

春学期には、外周やウエイトトレーニングなどをメインに行い、スキーをする上で必要となってくる基本的な体力、筋力の向上、更には下半身強化を図りたいと考えています。その他にも、インラインスケートを用いり雪上での感覚を忘れないように、イメージしながら良いシーズンインを迎えられる準備を時間をかけて行っていきたいと考えています。

また、この先トレーニング等がマンネリ化してしまったりで、モチベーションの低下などが見られると思いますので、定期的に球技などのメニューを組み込み、また部員でミーティングを行ったりと、各々で協力し合いながら、高め合えるようにしていきたいと思っていますので、基礎チーム一同気持ちを引き締め直して努力していきたいと思っています。

【今後の予定】

4月21日 練習開始