

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2021. 4)

〈各チーム昨年度のシーズン報告及び今年度のトレーニング報告〉

## アルペン部門 (トレーナー 黒木 健斗)

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレでのポイント獲得、全関西では男子優勝、女子入賞を目指します。

昨シーズンは、コロナ禍の中で夏トレでは自主トレーニングが中心でした。その中でもしっかりと成績を残せた者もいましたが、全体的に持久力のなさを感じました。シーズン後半やレース後半にしたい動きが出なかったり、万全な身体で大会に臨むことが出来なかった選手が多く、思うような結果が残せなかった人が多かったです。

春学期は、持久系をメインにトレーニングを行っていききたいと思います。まずはLSDやストレッチを多めに取り体のケアをしていききたいと思います。そこから本格的なトレーニングに入りたいと思います。

持久系ではただ走り込むのではなく、瞬発力を備えた持久力や集中力の向上などスキーにおける1ターンの質が高まるようなトレーニングを行っていきます。そして、筋力もアップしていききたいと思います。偏った身体を作るのではなくバランスの良い身体を作れるようなメニューを組みたいと思います。全体的に選手1人1人の能力アップを目指します。また練習後に自分の滑りを観たり、トップ選手の滑りを見たりとお互いの欠点や自分が上手くなるにはどうしたらいいのかなど冬の意識を持つための時間を少しでも取り入れたいと考えています。

今シーズンは筋力もそうですが、特に持久面に力を入れてトレーニングを行っていきます。そして冬季1人1人が活躍できるように頑張ります。

## ランナー・コンバインド部門 (トレーナー 立田 詩乃)

今シーズンのランナー部門の目標は、インカレで男子は一部残留・リレーでポイント獲得、女子はリレー6位になることで、全関西では男子は各種目優勝、女子はリレー2位・全員が全種目入賞することです。これらの目標を達成するために主に3つのことを重点的にを行います。

1つ目はトレイルランです。普通の道を走るよりもアップダウンが激しいコースを走ることによって下半身を重点的に鍛えることができると同時に、起伏の激しいコースを走ることによって実際のクロスカントリーのレース感覚を養うことができるからです。昨年はあまりトレイル

ランができなかったため、今年度は賀茂川寮の裏の山を多く利用し、冬場のレースで通用する体力をつけたいと思います。

2つ目はスピード練習です。今年度も例年通り 3,000mのタイムを基準とした練習を行います。全員が自己ベストを更新することを目標に 3,000m を測定し、測定後に中距離のスピード練習を行うことで、冬場のレース後半を意識した練習ができると考えています。

3つ目はローラースキーです。昨年と同様、雲ヶ畑のコースを使ったヒルクライムやインターバルを行います。雪上とローラースキーでは感覚は異なりますがより実践的に筋肉へ長時間刺激を与えることができます。また、昨年から取り組んできた中距離のインターバルに加え、長距離のスピード練習に取り組み、よりレースを想定した練習を行います。また、雪上練習への移行がよりスムーズにできるなどメリットも大きいと考えます。

以上のことを重点的に取り組み、目標達成にむけてランナーチーム一丸となり精進します。

## **基礎部門** (トレーナー 渡邊 郁仁)

今シーズンの基礎部門の目標は、五竜大会で個人戦入賞者を出し、チーム総合でも 3 位以内に入ること、岩岳大会では、個人戦 50 位以内の選手を出し、2 回生以上の者は、全員決戦に出場することです。

昨シーズンの岩岳大会では、男子 5 名が決戦に勝ち上がりました。また五竜大会では、チーム総合 3 位に表彰されました。しかし各個人としては、高速域での対応力やポジションの悪さといった課題が見つかりました。こういった課題を克服するために、今年度は、2 つのことを重点的に行いたいと考えています。

1つ目は、下半身の筋力強化です。主に、ウエイトトレーニングや階段ダッシュ、瞬発系のトレーニングで下半身の筋力強化を行い、高速域でかかる圧に耐え、次のターンに繋げることで筋力、全種目をきっちりと行うことのできる筋持久力をつけていきたいと考えています。

2つ目は、インラインスケートです。昨年度は、オフシーズンのトレーニングがほとんど行えなかったため、シーズンインしてからも中々感覚を取り戻せずにいました。そのためオフシーズンは、スキーに感覚が似ているインラインスケートを活用したトレーニングを重点的に行い、ポジションの正確性やバランス感覚を身に付け、良いシーズンインを迎えられるよう練習していきます。

今年度は、昨年度とは違って春学期から練習をスタートすることができるため、しっかりとオフシーズンのトレーニングを行い、基盤を作ったうえでシーズンインをして、チームの目標を達成していきたいと思います。また、各個人が 1 ポイントでも多くの点を取れるように努力していきます。