

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年7月27日

ランナートレーナー 岩本 翔

ランナー部門

今シーズンのランナー部門の目標は、男子リレー10位、女子リレー5位になることです。そのために、主に3つのことに力を入れて練習に取り組んでいきました。

1つ目に、スピード系の強化です。ランナー部門は全体的にスプリントなどのスピード系が遅いのが課題です。ローラーや、ポールダッシュなど、とにかく早い動きを身体に覚えさせ、冬に向けた体を作りました。夏の合宿でも、ダッシュ系のメニューを多く取り入れ、それぞれのMAXをあげるようにトレーニングを積んでいきます。

2つ目に、ベースの強化です。LSDや球技、サーキットなど、常に動き続けるトレーニングを行ってきました。春から夏の始まりまで多めに取り入れることで、土台、長時間動ける身体を作ってきました。ここからローラーで技術練習が多くなるため、この基礎を生かしてトレーニングしていきます。

3つ目に、ポールウォークやトレイルランニングなどで、起伏のある不整地でのトレーニングです。特に、冬場は雪の上での競技となり、整備はされていますが、雪が崩れたり、凹凸があったりと、不整地な所が多いです。そのため、不整地でのトレーニングを積むことで、単に脚力が強化されるだけでなく、力の加え方など、感じるものが多くありました。また、起伏があることで、競技と同じような環境で、登りをいかに動き続け、下りでいかに休ませることができるかを試す良い機会となりました。

夏の合宿では、ローラースキーでの技術力向上とともに、共同生活を行うことで、ランナー部門のきずなをより深め、良い雰囲気、シーズンを迎えるようにしていきます。

今後の予定

8/2-14 夏合宿(妙高・木島平)

8/21-9/19 夏合宿(妙高・木島平)

9/17-18 木島平サマーノルディック