

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2021. 11月)

<各部門春夏内容振り返り&シーズン突入に向けて>

11月5日全体ミーティング実施内容

- ①欠席者報告
- ②岡本監督より挨拶
- ③山口相談役より挨拶
- ④大内アルペンコーチより挨拶
- ⑤浅川総合マネジメントコーチより挨拶
- ⑥畠山主将より挨拶
- ⑦各部門より春夏の練習内容とシーズン予定の報告
- ⑧教養係より挨拶
- ⑨交通安全委員より挨拶

各部門春学期練習内容振り返り報告

## **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。

夏休みでは、自主練を主に行いました。コロナ禍の中ではやれることも限られてくるので、一人一人が自分で考えて行動する中で自分に足りないのはなにか考えられたと思います。その中でしっかり取り組めた者もいましたが、やはりなかなか続けられなかった人もいました。来年の夏休みの課題だと感じました。どこまで行っても最終的に戦うのは個人の力だと思うので自分に厳しく行ってほしいと思いました。

後期に入りシーズンインへの意識がより高まってきたなと感じました。部活動への取り組みもみんなが高め合って充実した部活動が行えたと感じています。インターバルでは主に400mを中心に行いました。アルペンで必要なタイム約1分を目標に走りました。みんな最後まで走り切る姿が多かったです。冬につながるインターバルだったと感じました。そしてウエイトでは重さをあげ筋力アップを目指しました。全体的に筋力が増えたと感じられる体の大きさになってきたと感じています。

あと1カ月もしたらシーズンインになります。今シーズンの目標を達成できるように雪上でのトレーニングも頑張っていきたいと思います。雪上では時間も限られてくるので効

率よく内容の濃い練習を一日一日行うように取り組みます。日々変化を求めて様々な側面に貪欲に取り組み一人でも多くの人が大会で良い成績を残せられるように頑張ります。

#### 【今後の予定】

2021年12月10日～年明け頃まで 北海道合宿開始  
2022年2月22日～2月27日 第95回全日本学生スキー選手権大会(秋田県花輪)  
2022年3月3日～3月8日 全関西学生スキー選手権大会(新潟県妙高市)

### **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、インカレでは、男子は一部残留・リレーでポイント獲得、女子はリレー6位に入ることです。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。ランナー部門は、長期的に実施した夏合宿で身につけた基礎体力を維持できるよう、主に二つのことに力を入れてトレーニングを行いました。

一つ目は、ランニングのスピード練習です。春学期と同様に月に一度3000mを測定することで春学期と現在のタイムを比較し、高い意識をもってトレーニングを行うことができました。また、そのタイムを基準とし個々にあったタイムを設定し、短中距離のスピード練習を行いました。このスピード練習を行うことで、速い体の動きに対応できる体力づくりをすることができました。

二つ目はローラースキーです。春学期はヒルクライムなど持久力を向上させるトレーニングを主に行いましたが、秋学期はローラースキーを使ったインターバルを定期的に行いました。この練習に取り組むことにより、より実践的な筋力や感覚の向上だけでなく、スピードを上げた中でのテクニックの強化もできたと感じています。

今後は冬合宿までは引き続き陸トレを行い、冬合宿では雪上での目標達成に向け、各々が目標意識を持ちトレーニングを行っていきます。また冬季は体調を崩しやすく長期の合宿で疲労も蓄積するため、各自が入念に体調管理をし、感染予防を十分に行いながらトレーニングを実施していきます。

#### 【今後の予定】

2021年11月25日～12月29日 北海道雪上合宿

2021年12月17日～12月19日	第27回クロスカントリー名寄大会（北海道名寄市）
2021年12月20日～12月23日	第100回全日本スキー選手権大会（北海道音威子府村）
2022年2月22日～2月27日	第95回全日本学生スキー選手権大会（秋田県花輪）
2022年3月3日～3月8日	全関西学生スキー選手権大会（新潟県妙高市）

## **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。

秋学期、基礎部門は新入部員2名を新たに迎え、選手11名でトレーニングを行いました。緊急事態宣言が明け、練習を再開できるようになり、インライン、瞬発系トレーニング、LSDを中心に行いました。

インラインで坂を使い、よりスキーの動きを意識してトレーニングを行いました。特に、重心移動、外足加重を意識して行いました。またLSD、瞬発系トレーニングでは下肢の筋力向上、クイックネスの強化、体力向上を狙って、トレーニングを行いました。秋学期は天候にも恵まれ、思い通りの練習ができ、しっかりとシーズンやスキーでの動きというものを意識して、トレーニングを行うことができました。

そして12月中旬には北海道合宿にてシーズンに突入します。オフシーズンで取り組んできたことや見つけた課題をスキーに生かしていきたいと思います。

そしてすでに大会日程も決まっており、練習できる日数に限りがあるということ意識して、この大会に向けて個人個人でも目標を設定し、それに向けて様々なことに取り組み、結果に結び付けていきたいと思います。またコーチの方からの指導の下、五竜大会、岩岳大会で最大限の力を発揮できるよう、1本1本を大切に滑っていききたいと思います。

### **【今後の予定】**

2021年12月中旬～下旬	北海道合宿
2022年2月10日～2月12日	第42回白馬五竜学生基礎スキー大会
2022年2月23日～2月28日	第49回全国学生岩岳スキー大会