

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2019.4)

<各チーム 前期トレーニング予定・今後の予定>

アルペン

(アルペントレーナー 奈良きらり)

今シーズンの目標はインカレではポイント獲得、全関西ではアルペンのポイントの中で男女ともに1番になることです。

昨シーズンを振り返り、スタート順の悪さと完走率の悪さという2つの課題を改善しなければ目標を達成できないと考えます。まず、スタート順をよくするためには、各地で行われる FIS レースでポイントを更新する必要があります。どんなトップレーサーも、始めはノーポイントから始まり、荒れたコースから這い上がって今の良いスタート順に至ります。私たち京産の選手にはその荒れたコースでもポイントを更新できる基礎技術・精神力が足りないため、シーズン初めの基礎練習の時間を多くとり、正しい基礎技術の向上を測ります。次に、完走率の悪さを改善するためには、体力・体幹の強化、リカバリー能力の向上が必要です。400m のインターバルやパ

ワーマックスを、これまで以上に最低でも週2回取り入れ1本を滑りきるためのミドルパワーをつけます。さらに、1シーズン良いパフォーマンスを続けるための持久力をつけるために、LSDも引き続き平日毎日行いたいと思います。また、新たにバランスボールを利用した練習を取り入れて体幹を鍛えると同時に、リカバリーの能力の向上にも繋げていきたいと思います。

この2つの課題を克服することにより、インカレや全関西といった大きなレースで、ポイントを獲得するチャンスに繋がります。昨シーズンより多くのポイントを獲得できるように、反省・改善を行い、冬に繋がる夏の練習と雪上練習を行っていきます。

ランナー

(ランナートレーナー 泉原直幸)

今シーズンのランナー部門の目標は、昨年に引き続き個人戦で入賞者を出すこと、男子リレー8位、女子リレー5位なることです。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たい

と考えております。

1つ目に、走力、主にスピード系の強化です。去年は総合的に速いスピードで走る練習が増え、持久力の大幅な増加が見られました。

しかし、関東圏の選手と比較すると、まだまだ心肺、また筋持久力で負けている面があると感じました。そのため、今年度は中長距離のスピード走を増やし、速い体の動きができるようにしていきたいと考えています。

2つ目に、体幹部の強化です。インカレの上位入賞者はレース終盤に差し掛かっても、フラフラせず常に安定した走りをしています。

体軸をしっかり支えることで、バランスの良い滑りができます。そのため新3回生で毎週話し合い、様々な筋群を強化していこうと考えています。

3つ目に、闘争心です。コーチの方々より、現在のランナー部門には最後まで相手に勝ちたいという気持ちが足りていないのではないかと、とお言葉をいただきました。その差が積み重なり、冬季大会に表れると思います。そこで、常にチームメイトと切磋琢磨し合い、

互いを高め合い、しかし相手に勝つ気持ちを忘れないように、今一度気を引き締めて練習を行いたいと考えています。レースの最後には気持ちの差が出るため、そこで一歩前に足を出せるように精進していきます。

基礎

(基礎トレーナー 田口 大晃)

昨シーズンの岩岳大会では、男子2名、女子1名が決戦に勝ちあがりました。昨年より成績はよくありませんでしたが、記録より記憶に残る大会となりました。新人戦には男子3名が出場しました。昨年同様、雨の中で行われ本来の滑りが出来ず悔しい結果となった者もいました。個人戦、新人戦で悔しい思いをした者を含め、今シーズンは全員が練習の一本一本を大切にし、大会では一点でも多く取れるようにしていきたいと思います。2回目の出場となる団体戦は出場した37チーム中31という結果になりました。昨年同様、個人戦がメインのため団体戦の練習時間はほとんど取れませんでした。

しかし、本番では怪我をすることなく楽しく滑り終えることができました。昨シーズンに得られた成果や課題があるので今シーズンは課題を克服できるような練習を行っていきたいと思います。

今シーズンの目標は、岩岳大会で個人戦入賞者を出し、2回生以上の者は全員決戦に出場することです。オフシーズンは、ニセコようていスキースクール校長大西さんのご指導のもと下半身の強化と体力づくりを中心に行いたいと考えています。下半身の強化としてはウエイトトレーニングを始め、バランスボール、階段ダッシュなどを行い、体力づくりとしては、外周を行いたいと思います。また、卒業した前4回生に比べスキー技術や知識が不足している点の他に、雰囲気明るさが不足していると感じます。今シーズンはスキーだけでなく部門の雰囲気を変えていきたいと思います。