

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年4月4日  
アルペントレーナー 中村大斗

## アルペン部門

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、夏トレは、コロナも落ち着き全員で集まってトレーニングすることができました。その中で、FISポイントの更新等、しっかり成績を残せた選手もいました。しかし、一番重要なインカレではポイントを獲得することはできませんでした。全体的に持久力のなさを感じました。レース後半にしたい動きができず、DFとなってしまうことが多かったです。

春学期は、昨シーズンの持久力不足を解決するためにトレーニングを行なっていきたいと考えています。まずはLSDや球技などの時間を多く取り、体のケアを行っていきたいと考えています。しっかり動ける身体を作ってから本格的なトレーニングを行っていききたいと考えています。

持久系のトレーニングは、ただ単に走り込むのではなく、アルペンに必要な瞬発力や集中力を向上できるようなトレーニングを行っていききたいと考えています。また、ウエイトトレーニングは、補助を付けた強度の高いトレーニングも行っていく予定です。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んでいきたいと考えています。全体的に選手1人1人の能力アップを目指していきます。

以上のことに取り組み、目標達成に向けて、アルペンチーム一丸となり頑張っていきます。

### 【今後の予定】

4月7日 練習開始