

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2020.12)

〈各チーム秋学期のトレーニング報告およびシーズンに向けての抱負〉

## アルペン部門 (トレーナー 畠山 大晟)

今シーズンのオフトレーニングは十分にまとまってトレーニングする期間が短く、他部活とのトレーニング室使用の兼ね合いもあり、時間いっぱいトレーニングすることは難しかったです。しかし、使用できる時間の中でアルペン部員は集中力を切らさずトレーニング出来ていたと考えます。また、春学期同様自分の足りない部分を徹底的にトレーニングできる時間も増えたため、雪上合宿前のトレーニングは充実していたものと感じています。

12月上旬から下旬にかけて秋田合宿を行う予定です。本来は、ヨーロッパや北海道で合宿を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大のため本州の新型コロナウイルスの感染者が比較的少ない秋田県を選びトレーニングする方向に決めました。感染予防対策として、毎日の検温、2人1部屋の確保、マスクの着用などを徹底的に行い、雪上トレーニングに打ち込んでいきたいと考えています。

新型コロナウイルスの影響は現在でも大きく、大会の有無、トレーニング地の変更などたくさんあると考えられます。しかし、しっかりと対応を行い、予防対策も念入りに行いたいと考えます。インカレでは男女ともポイントをとれるように精一杯トレーニングを行いたいと思います。

## ランナー部門 (トレーナー 宮内 大地)

今シーズンのランナー部門の目標は、インカレにて個人戦で入賞者を出し、リレーで男子8位、女子5位になることです。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、例年通りのトレーニングを行うことができない状況でした。特に前期オフトレでは、トレーニング状況や効果が把握しづらい、モチベーションの低下などの問題点がありましたが、各自で計測した3000mの結果を共有し数字で実感することで、他者との比較もでき、高い意識でトレーニングをすることができたと感じています。

後期オフトレではコーチやOBのご協力のもと、ローラーでのトレーニングを例年に比べ増やすことが出来ました。ヒルクライムでの持久走やインターバルを定期的に行えたため、スキーに必要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。また例年よりも北海道合宿を遅らせたことで、前期オフトレでの練習不足を補い、冬季に向けて着実に力を着けることができました。

今後は雪上にてインカレに向けたトレーニングを焦らず着実に積んでいきます。各々が目的意識を持ちトレーニングを行うことで効率を上げ、目標達成に向けて競技力を向上させたいと考えます。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、感染予防を確実にしながらトレーニングを実施していきます。

## **基礎部門** (トレーナー 細田 智暉)

今シーズンのトレーニングを振り返り、シーズン初めは新型コロナウイルスの影響によりチームでまとまったのトレーニングができませんでした。

春学期は松沢コーチから教わった斜面・雪質に対応した正しいポジショニングとエッジングで滑るための自宅トレーニングや昨シーズンから課題であったリカバリー能力に必要な筋力・体幹の強化を選手同士でLINEの共有を欠かさず取り組んできました。

秋学期は、やっとチームでまとまったのトレーニング再開が認められました。まず、感染拡大防止に取り組みながら、基礎体力や体のキレを上げていくことから始めました。LSDや瞬発系トレーニング、階段・坂ダッシュのインターバルを設けた練習で下半身の強化・体力の向上を狙いました。また、インラインスケートではシーズンインに向けて雪上での動きや感覚を意識しながら、基礎から応用のメニューを取り入れてトレーニングしました。さらに、課題である体幹トレーニングも取り組みました。

また、ZOOMやSNSを使った勧誘活動によって、選手3名が加わることになりました。これからの雪上合宿や大会に向けて、部員一丸となって良い雰囲気を作っていけるようにしていきます。