

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2016.7)

<各チーム 後期トレーニング予定・今後の予定>

アルペン (アルペンチーフ 本郷 葵)

今シーズンの目標は、インカレでポイント獲得することで、1人でも多く上位でゴールすることが目標です。

春学期の練習では、これまでの練習内容を大幅に変更しました。特に大きく変更した部分は週4日の練習を週6日にしたこと。また、体育会トレーナーの武田さんと北山さんにウエイトや階段メニューの提案をしてもらい、さらに厳しい練習になり、心技体の体を中心に練習をしました。また、今年から部ノートを始め、ただ追い込む練習ではなく、記録をつけるようにすることで、具体的な目標決めることができ、効率よく、楽しく練習ができるようにしました。

夏合宿では、2泊3日を考えており、普段できないような体育館を使った室内練習や登山などを考えています。夏休みは合宿が終わってからは解散にします。しかし、秋学期の始めに、春学期の最後の記録を下回らない事を約束した上での解散なので、各自の自主練習になると思います。

ランナー (ランナートレーナー 原山 和也)

今シーズンのランナーの目標は、個人戦で入賞者を出し男女ともリレーで6位になることです。そのために、主に3つのことを重点的に行いました。1つ目が、ウエイトトレーニングを目的ごとにパート分けしたこと。同じウエイトトレーニングでも、各個人で筋力アップだったり筋持久力アップだったり目的が異なるので、同じ目的の人同士でチームを組むことで効率的に取り組むことが出来ました。まだ目に見える成果は出ていませんが、これを継続することで必ず成果が出ると考えています。2つ目はトレイルランニングです。毎週水曜日と土曜日に賀茂川寮の近くの山でトレイルランニングを行いました。これは、普通の道を走るよりも足元が悪いので下半身を効率的に鍛えるためと、アップダウンが激しいので実際のクロスカントリーのレースの感覚を養うためです。結果的に、走力アップを果たすことは出来ましたが、数名が足の故障をしてしまい練習を消化できなくなってしまったので、秋からはそこを含めて取り組んでいきたいです。3つ目は、宇治の方でOBの丸山さんや浅川コーチに協力して頂き、ローラースキーなどの練習を行ったことです。昨年までは賀茂川寮の近くで行っていたのですが、諸事情により今年からは丸山さんに予定を調整して頂き、日曜日に練習を見て頂きました。普段の練習では出来ないヒルクライムなどの練習を行い、より冬に近い感覚で取り組みことが出来ました。6月に3回行ったのですが、1回目よりもタイムが向上していて確実に成果が出ていると感じました。非常に良い練習が行えたので秋学期も引き続き取り組んでいきたいです。

次に合宿についてですが、今年は青森県の大鰐町と新潟県の妙高市で2週間の予定で行います。大鰐で行う目的は、今シーズンのインカレの会場が大鰐なのでコースの下見を兼ねて行きます。トレーニング内容は主に、ランニングとローラースキーを予定しています。妙高では登山、ローラースキー、大会参加を予定しています。大会は長野県の木島平村で行われるランニングとローラースキーの大会に出場します。

春学期は全体を通して昨年よりも確実にレベルアップしていますし、練習の質も上がっていると思います。ですが、長期休業になると1人で練習することが増えるので練習時間が少なくなったり質が下がったりする可能性があります。せっかく春に積み上げてきたものがすべて無駄になってしまうので、それを一人ひとりが自覚を持って取り組む必要があります。木島平の大会は、関東の大学や地元の高校生が多く参加します。なので、そこでの入賞を一つの目標として夏休みを過ごしていきたいです。

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

今シーズンのジャンプ部門の目標は、インカレでポイント獲得、全関西で上位入賞です。前期は就職活動があり、十分に練習する機会がなく例年に比べるとまだまだ練習が足りないのが現状です。ジャンプに特化した練習も去年は5月後半頃から休日を利用して、白馬や妙高などへジャンプの練習を行っていましたが、今年はまだ一度もジャンプ台での練習ができていません。

これから夏休みに入り今まで以上に動きやすくなるかと思います。前期に思うように練習ができなかったギャップを埋めるために、しっかりと夏休みはジャンプ台を利用しての練習を通じてジャンプ力の向上はもちろん、ローラー練習を行い持久力を鍛えていきたいと考えています。

後期は11月下旬には北海道遠征に行くのでオフシーズンからシーズン初めの繋ぎを頑張っていきたいです。そして、けがなどもせずに万全の状態ですべてに挑みたいと思います。

基礎 (基礎トレーナー 藤崎 進)

今学期基礎部門は新入生1名を新たに迎え、活動をスタートしました。4月は体験に来た新入生に楽しんでもらい、かつ春休みで少しなまった体を取り戻すためにインラインやバスケットボールなどを行いました。5月は季節外伝に向けて外周や階段ダッシュを行い、体力・脚力の強化を重点に置き練習し、6月には技術選に出場しているデモの方に来ていただきました。その時のお話の中で、技術選や岩岳大会では従来の滑りに加え、スピードのある滑りが評価されてきていることを教えていただき、高速域でのスピードコントロールを可能にするために、海外のアルペン選手が取り入れている体のバネや体幹を鍛えるトレーニングを行いました。また、オフシーズンのトレーニング方法や夏までにやっておくべきこと、秋から冬のシーズンに向けて効果的な練習なども教えていただき、今後

のトレーニング目標を明確にすることができました。

夏休みには、今学期取り組んできたトレーニングの成果を確かめるために、今年からサマースキー大会やインラインの大会に出場する予定です。夏合宿は白馬岩岳でインラインを中心としたトレーニングを行い、他にもプラスノーキャンプなどの合宿にも参加していきたいと考えています。

今学期は人数が少ない中でも充実した練習が行えましたが、夏休み中も自主トレーニングを行い、秋学期を万全の状態を迎えられるようにしたいと思います。