

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和6年9月25日  
ランナートレーナー 大藤 有真

## ランナー部門

ランナー部門は夏季休業期間に、長野県木島平村で合宿を行いました。今年は例年に比べて短い期間での合宿となりましたが、内容の詰まった良い合宿を送ることができました。ローラースキーでは選手同士で動画を撮影したり、意見を話しあったりすることで課題や成長を見つけることができました。また、スキー場を利用したポールランや登山など、合宿地を最大限に生かすことで、充実したトレーニングを行うことができました。

テストレースと本戦のポイントレースはチームとして挑む今シーズン初のレースでした。手応えは選手によって様々だったと思いますが、課題が明確になった貴重なレースとなりました。今回のレースでの学びをこれからのシーズン本番に向けたトレーニングに十分行かせるようにしたいと思います。

秋学期からのトレーニングは、雪上前の大切な期間になります。これからの練習では、夏合宿で見た課題を選手一人一人が考えてトレーニングすること、練習時間や内容など、具体的な数字や目的を意識してトレーニングすることを重視したいと思います。秋からはよりハードで雪上を意識したメニューが増えます。与えられた練習をこなすだけでは、シーズン前の貴重な期間を無駄にしてしまうことをチーム全体で意識し、意見を交換し合いながらトレーニングできるような期間にしたいと思います。

シーズンインまであと少しとなりました。夏合宿の期間が終わって力が抜けるかもしれませんが、秋学期はあっという間に終わってしまいます。シーズン本番で十分戦えるようにより一層気を引き締めて、練習に臨みましょう。

### 【今後の予定】

9月27、28日 セレクション

10月6日 鴨川駅伝

10月27日 秋季季節外競技会