

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team (2015.4.10)

<各チーム 春学期トレーニング予定・今後の予定>

アルペン (トレーナー 村田 輝昭)

昨シーズンのインカレでは男子は1部昇格、女子は1部に残留することができ、とても良かったと思っています。しかし、アルペン部門では男子は優勝者を輩出することができず、女子は点数に絡むような成績をあげることができませんでした。また、全関西でも優勝こそしたものの、ほとんどの選手が練習通りの実力を発揮することができず、完走率もあまり良くありませんでした。

今シーズンはこの反省を活かし、夏の陸上トレーニングから、ただ体力を上げるだけでなく雪上での個々の弱点、チームの弱点を意識してトレーニングに励んでいきたいと思えます。具体的に弱点をあげると、やはりアルペンチームの弱点は練習通りの実力をレースで発揮できない(完走率が悪い)ところにあると思います。原因は今のところ僕が考えるに2つあります。

1つ目は自分の身体を思うように扱えていない点です。自分の身体を扱えるようになるためにはフィジカルはもちろんですが、脳からの伝達をしっかりと身体に伝えられるようになる事が大切です。そのため今シーズンは昨シーズンよりも球技やコーンやラダートレーニングを多く盛り込んで、速くて強くて繊細な身体の動きを身に付けていきたいと思えます。

2つ目はメンタル面です。プレッシャーのかかる場面でしっかりと自分の実力を発揮できるよう、練習からダッシュの1本、雪上での1本を試合のような気持ちで行えるようにチーム全員で意識していきたいと思えます。今シーズンは男女ともにインカレ1部での点数獲得を目標にチーム一丸となって頑張っていきたいと思えます。

ランナー (トレーナー 原山 和也)

昨年のランナーチームは、インカレ・全関においてポイントを獲得することができチームに貢献することができました。しかし、インカレ1部校との比較、全日本選手権を通して感じたことは、現状でのランナーチームではまだまだ1部で戦えるような力は無いということです。このままの状態でもインカレを迎えても、ポイントを獲得できずに再度2部降格という事態になりかねません。その危機感をひとりひとりがしっかりと持ち、春から練習を積んでいきたいと思えます。

そこで、今年のランナーチームは、男子については全日本選手権でリレー出場、女子については全日本選手権30位以内を目標にしていきたいと思えます。全日本選手権は一定の成績を残さなければ出場できないので、30位以内に入る力をつければインカレでも上位を狙えると思えます。リレーに出場するにしても、個々の実力向上が絶対条件なので、おのずとインカレでも上位に食い込む力が必要となってきます。

そのため、今年は1部校上位の早稲田大学、東海大学、日本大学などの強豪校が取り組ん

でいる練習などを参考にしたり、ノルウェーなどの強豪国が行っているような練習を取り入れ、クロスカントリースキーに特化したトレーニングを行っていききたいと思います。

しかし、普段の生活で常に気負って練習していても質の良いトレーニングは行えません。普段は大学生、練習の時はクロスカントリーのスキー選手といったようにON・OFFのメリハリをつける等、これからのオフシーズンをどう過ごすかがとても大切になってきます。

そのことをそれぞれがきちんと理解した上で、チームとしてレベルアップをはかっていききたいと思います。

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

昨年のジャンプチームは、インカレにおいてポイントを獲得することができ、チームに貢献することができました。そして、チームも一部昇格ということでよい結果だったと思います。インカレではポイントを取ることが難しく能力を上げていかないとインカレでポイントをとることができないと思います。そのような状況なので今後は練習を積んで能力をさらに上げていき、インカレで入賞することを目標にして頑張っていきたいです。

今年は、ひとりになりましたが、部外の方等との練習を通じて自分より実力のある方と練習をして、能力をアップさせていききたいと思います。

今年も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に行き、夏場からジャンプのレベルアップをはかっていききたいと思います。その他、県連合宿などにも参加しレベルアップをはかっていききたいと思います。

基礎 (トレーナー 宮本 鴻佑)

基礎部門のシーズン中の活動では、岩岳学生大会で好成績を出すために個人の技術力向上を目標に活動を行ってきました。

12月の合宿では12月17日から23日までの1週間、白馬岩岳で行いました。バリエーショントレーニングをメインに行い、OBの方や先輩方から一人ひとりにあった指導をしていただき、それぞれが成長できた合宿になったと思います。

2月23日から28日までの大会前合宿では本番を意識し、緊張感を持った練習ができたと思います。合宿では練習以外でも部員どうしでコミュニケーションを取り合い、チームの団結力も高まったと思います。

合宿以外の期間は白馬周辺の宿で居候させていただきながら、岩岳で練習を積み重ねました。

3月1日から5日の岩岳学生大会では好成績を出した部員もいましたが、多くの部員が悔いの残る内容になってしまったと思います。そして、多くの課題が見つかったと思います。これからのオフシーズンは今回の結果に満足することなく、さらなる成長が来シーズンで結果としてだせるように有意義な時間を過ごしていききたいと思います。そして、基礎部門は人数が少ないので、5月に柵池で残雪合宿を行うなどして多くの新入生に入部してもらえるように努めていきます。

以 上