

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年11月16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。

秋学期は、朝練習を取り入れ、二部練習で練習量を増やしました。朝練習を取り入れることにより、体力の底上げに繋がったし、夕方の練習のアップの時間が少なくすむので効率良く夕方の練習の時間を増やすことができました。また、朝練習が終わってからそのまま授業に行く人ばかりだったので、生活リズムが整えられ、遅刻や欠席することがありませんでした。夕方からのトレーニングは、サーキットや台とび、トレーニングルームでのウエイトトレーニングを行いました。秋学期に入り全員、シーズンインへの意識が高まっているなど感じました。また、今年は毎月計測を行なっています。各自、春学期よりも数値が上がっている種目が多く充実してトレーニングを行うことができたと思います。

もう雪上トレーニングに入っている人もいますが、アルペンチームとしては、12月10日から北海道で長期冬季合宿を行う予定です。これまでの陸上トレーニングで行なってきたものをうまく雪上に繋げていけるようにトレーニングを行なっていきます。また、雪上トレーニングの時間は限られているので、1人1人がインカレでのポイント獲得に向けて、高い意識で練習に取り組んでいきたいと思っています。

### 【今後の予定】

12月10日～1月初旬 長期冬季合宿(北海道、菅平)

2023年2月21日～25日 第96回全日本学生スキー選手権(秋田県 鹿角市)

2023年3月2日～6日 第93回全関西スキー選手権(新潟県 妙高市)