

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年11月16日

基礎トレーナー 中道 万葉

## 基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、岩岳大会で個人戦 30 位以内の選手を出し、2 年生以上の選手は全員決戦に出場することです。

秋学期は、主に夏合宿で見つかった課題点や目標を元に、学んだ練習方法を活かしたバリエーショントレーニングを行いました。基礎体力や運動能力を鍛えるため、体幹トレーニングや瞬発トレーニングは継続的に行い、スキーにおいて重要なポジショニングを鍛えるためにジャンプメニューを多く取り入れました。ジャンプメニューはアトミックチームコーチの田中頌平さんに教わったもので、ジャンプ着地時の踏む位置や荷重の仕方を丁寧にを行うことで、感覚で行ってしまいがちなスキーやインラインのターンをより高精度なものにする意識を作るのに効果的です。

また今年度から、基礎部門でもトレーニングルームの入室証を必ず作ることにしたため、毎日の部活後やオフの日に自主的にウエイトトレーニングに励む部員が多く、基礎チーム全体として運動能力的な面でも精神的な面でも成長を感じています。実際に、先日の秋期季節外競技会では2 年生以上の全ての部員が昨年度の自身の記録から大幅にタイムを縮めることができおり、男子では大学男子アルペンの部門でランク 10 位を記録した選手もいました。

基礎部門では、12 月 12 日から北海道合宿にてシーズンインする予定です。チームとしてのオフシーズントレーニングは終了しましたが、シーズンインまで残り 1 ヶ月、各自で目標に向けて最終的な仕上げをし、雪上トレーニングに挑みたいと思います。

### 【今後の予定】

12 月 12 日～21 日 冬季合宿（北海道）

28 日～ 居候（長野）

2 月 居候・五竜大会・岩岳大会（長野）