

## Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2018.7)

<各チーム春学期の反省と今後の予定>

### アルペン部門

(アルペントレーナー 和田望武)

今シーズンのアルペン部門は、インカレでポイント獲得を目標に夏にレーニングを行ってきました。インカレでのポイント獲得は簡単でないと痛感したので、夏から練習量を増やしトレーニングを行ってきました。5月までLSDや体幹を中心としたトレーニングを行い、ケガをせずに体の基礎の部分を鍛えてきました。5月に入ってからは新しい取り組みとして朝練習を取り入れ二部練習で練習量を増やしてきました。朝練習を取り入れることにより走力アップに繋がりましたし、夕方からの練習のアップの時間が少なくてすむので効率よく夕方からの部活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ので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の300・400メートルのインターバル走やパワーマックス、階段ダッシュ、ウエイトトレーニングなどを行いました。夏にしかできない高い負荷での走り込みはとても辛かったです。上級生が引っ張り、下級生が必死に食らいつくとも充実した練習ができたのではないかと思います。ウエイトトレーニングでの正確な動作で行えるように自重でトレーニングしてきました。トレーニング中に先輩が後輩にアドバイスをしている姿も見受けられたのでよかったと思います。

前期の部活動を終えて、教養のPCエゴグラムの結果でもあったように「合わせる自分」が低いアルペンチームの相手を尊重しなければチーム力の向上に繋がらないので、これからはしっかりとシーズンに入る前にクリアしておかなければならない課題だと前期の部活動を通して思いました。テスト期間、夏休みの全体での部活がなくなってくるので時間が合うもの同士間で積極的なコミュニケーションをとり互いに高め合いながらトレーニングしていきたいと思っています。

### ランナー部門

(ランナートレーナー 高橋飛悠)

今シーズンのランナーの目標はインターハイにて個人戦で入賞者をだし、リレーで男子8位、女子5位になることです。その為に今シーズンのランナーはトレイルラン、スピード練習、ローラースキーの3つに力を入れて練習してきました。

その中でも特にトレイルランとスピード練習を重点的に行いました。去年の水曜日と土曜日にしか練習しなかったトレイルランを普通の平日に取り組むことでより多くトレイルランを取り組めたり、その分ローラースキーに充てることが出来ました。更に走る距離を伸ばすことで個人の体力向上につなげることが出来ました。スピード練習は江口コーチの指導により、測定し

た 3000mのタイムを基に個人に合った設定タイムに沿った練習をすることが出来ました。今まで1種類のスピードしかやっていなかったものを、より多彩な距離、設定タイムを設けることで毎回飽きることなく集中して取り組むことが出来ました。またトレイルランのコースでもスピードを行うことで違った刺激を与える事が出来ました。

ローラースキーも雲ヶ畑方面へ行くルートを積極的に使ったり宇治の方面へ行ったりと去年よりも多くの時間を割くことが出来たと考えています。

毎回課題となっているテスト期間中のその前の週は練習強度を上げて回復期間に充てます。その中でも1度か2度、集まれる人だけでも集まって山ラン等の練習を行う予定です。夏休み中の2週間程度の合宿を予定しています。現地のOBの方々にもサポートしていただき、より内容濃い夏合宿にします。また各地のマラソン、トレイルランの大会、ローラーの大会にも個人的にはありますが積極的に参加してもらい、個人のレベルアップに繋がりたいと思います。

秋学期からの練習内容も江口コーチと相談して、トレイルラン、ローラースキーもスピード練習へ移行していこうと考えています。そして冬の雪上練習に向けて少しずつ身体を追い込んでいき、いい流れで北海道合宿を迎えます。

#### 基礎部門 (基礎トレーナー 野口満太)

今学期基礎部門は秋学期から参加予定の者を含め3名の新入生を新たに迎え、活動しました。4月の久しぶりの練習、新入生の体験ということもあり、インラインスケートやバランスボールなどを行いました。残雪合宿ではバーン状況が悪い中での滑り、大回りや小回りの基本的な動きを再確認しました。インラインでは綺麗に滑ることより運動を大きくして滑ることに重点を置き練習しました。5月の季節外駅伝に向けて、外周や貴船神社までのランニング、階段ダッシュを行い、体力・脚力の強化を行いました。5月終わりには技術戦に出場しているデモの方に来ていただきました。雪上をイメージしたスキーにつながる骨盤の動かし方や下半身の動かし方、体幹を鍛えるトレーニングを行いました。骨盤の動かし方は難しく、オフシーズンの間にやっておかなければいけない練習だと思いました。今学期の人数が少ない中で、階段ダッシュや外周、雪上をイメージした練習など一人ひとりが自分の目標を意識しながら取り組むことができました。

夏休みは、プラスノーキャンプにも参加する予定です。オフシーズン中に、最も雪上に近い練習ができるので、冬のシーズンに向けて技術向上に取り組んでいきたいと思います。夏合宿ではインラインを中心としたトレーニングを行い、一人一人が多くのことを学べるよう夏合宿に挑みたいです。今年は、トレイルランに出場するものもいるので、しっかりと走り切れる

ように夏休み中も自主トレーニングを行い、秋学期を良い状態で迎えられるようにしたいと思います。