

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2014.10)

<各チーム 春学期トレーニング報告・夏休みの予定>

アルペン (トレーナー 川上 遼)

アルペン部門の夏休み中の活動は、各自が自分の課題である部分を強化するために、自主トレーニングをメインに行ってきました。夏合宿は、9月9日から9月12日まで岐阜県の御嶽トレーニングセンターにて、4日間の合宿を行いました。トレーニングの場所は、標高約1200メートルの所にあり、その環境の中でインターバルトレーニングや、3kmのペースランなど主に走り込みの練習を行いました。また、トレーニングセンターの施設も大変充実しており、とても内容の濃いトレーニングが出来たと思います。また、食事も自炊だった為チーム全員でご飯を作るなど、トレーニングだけでなく、1人1人がコミュニケーションを取り合えた事も含め、非常に良い合宿ができ、秋学期の練習に繋がる4日間を送ることができたと思います。

秋学期も始まり、1ヶ月後には遠征に行く選手もいるので、それまでの期間は、シーズンに入ってスキーのレベルアップに繋がるメニューを組み、秋学期のオフシーズン気を張って取り組んでいきたいと思います。

今シーズンの目標を各自達成できるよう、スキーはもちろん学業にもしっかり取り組み、各自後悔のないシーズンにして、全力でスキーをして全員で勝利を勝ち取りに行きたいと思います。

<今後の予定>

- | | |
|-----------|-----------|
| 10月4日(土) | セレクション |
| 10月5日(日) | 鴨川駅伝 |
| 10月26日(日) | 秋期季節外競技会 |
| 11月1日(土) | シーズン突入コンパ |

ランナー (トレーナー 平山 喜久)

ランナーチームは、全体としてレベルアップを図るために夏休み期間は新潟県妙高、長野県白馬にて前半と後半に分けて、2度の合宿を行いました。妙高合宿では登山などを中心とした練習を行いました。あいにくの雨天が続きましたが、雨の中でもトレイルランなど良い練習を行うことができました。合宿では、清水コーチのサポートもあり練習に現役のオリンピック選手が参加して下さり、昨年以上に良い合宿になったと思います。

白馬合宿では、ロシニョールキャンプに参加し、全国トップクラスの選手たちとローラー練習を中心に行いました。JAPANの方々や力のある選手たちと一緒に練習ができ、男女とも普段と違った刺激を受けることが出来ました。白馬合宿前半の3日間でしたが、とても充実したキャンプになりました。後半の3日間はOBの方や松本コーチからの指導を受けレベルの高い練習が出来たと思います。白馬合宿ではキャンプ内でのタイムトライアルなど、チームだけの争いではなく、インカレを見据えたトレーニングが出来たと思います。

今回の合宿で1人1人課題が見つかり、刺激を受けたことは間違いありません。秋学期はこのモチベーションを落とさないように出来ることをしっかりしていきたいと思います。そして、最高の形でシーズンを迎えることが出来るようにしたいと思います。

<今後の予定>

10月4日(土)	セレクション
10月5日(日)	鴨川駅伝
10月26日(日)	秋期季節外競技会
11月1日(土)	シーズン突入コンパ

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

ジャンプチームはオフシーズンの間、昨年とは志向を変えてランナーチームとは別々に練習を行いました。

その結果として、ジャンプ系のトレーニングを多く行うことが出来たと思います。普段の練習以外にも長野県の合宿や大会に参加するなど、ジャンプの実践的な練習も行いました。ジャンプの練習は昨年より春学期中回数をこなすことが出来ました。結果、夏休みの大会では各々、良いジャンプができたと思います。

11月中旬には北海道遠征に行くのでオフシーズンでやってきたことを活かせるようにシーズン初めから頑張っていきたいです。そしてけがなどもせずに万全の状態にインカレに臨みたいと思います。

今シーズンの目標はインカレでポイントを取ることです。その目標に向けて今後の練習を考えていきたいです。

<今後の予定>

10月4日(土)	セレクション
10月5日(日)	鴨川駅伝
10月26日(日)	秋期季節外競技会
11月1日(土)	シーズン突入コンパ
11月23日(日)	北海道合宿
12月13・14日(土・日)	名寄市スペシャルジャンプ

基礎 (トレーナー代理 中村 洋)

基礎部門は9月4日から8日まで白馬岩岳にて日本大学と合同で夏合宿を行いました。インラインスケートのトレーニングをメインに、球技なども行いました。

合宿では先輩後輩、お互いにトレーニングについて意見を言い合うことができ、各自が目標をもって練習することができました。特に1年次生は1日1日確実に成長していると感じました。上回生もそれに応えるように、チーム全体のモチベーションが上がっていたと思います。

秋学期からは冬に向けて、引き続きインラインスケート、そしてバランス系のトレーニングをメインに技術向上を図り、シーズン中も常にベストな状態にいるために、持久

系のトレーニングも積極的に行っていこうと考えています。

今シーズンは人数不足により、団体戦には出場できませんが、個人個人が明確な目標を持ち、残り3ヶ月のオフトレーニングに真剣に取り組んでいきたいです。

<今後の予定>

10月4日(土)	セレクション
10月5日(日)	鴨川駅伝
10月26日(日)	秋期季節外競技会
11月1日(土)	シーズン突入コンパ

以 上