

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年11月3日
基礎トレーナー宮井彰悟

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、岩岳大会では、個人戦入賞者の選手を出し、2回生以上の者は、全員決戦に出場することです。

秋学期は、基礎体力や運動能力を鍛えるために、瞬発トレーニングや体幹トレーニングは継続的に行い、インラインを中心とした練習を行ってきました。インラインではスキーに近い動きを意識しながら、ポジションや動作の確認を行いました。インラインで見つかった改善点や、良くなった点はスキーにも直結すると思うので、改善点はどのようにしたら理想の滑りができるのかを考え、良くなった点ではその感覚を忘れずに雪上でも滑ることができるようにしたいと思います。

また、瞬発トレーニングでは夏にナショナルデモンストレーターの田中頌平さんに教えていただいた練習を取り入れてみました。ジャンプ着地時の踏む位置や荷重の仕方を意識することで、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ものです。それに加えて、下半身の強化にもつながるのでとても効果的な練習だと思います。

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をします。チームとしてのオフシーズンは終了しましたが、残りの1か月程度は各自でトレーニングを積み、良いシーズンインができるように準備していきたいと思っています。

【今後の予定】

- 12月12日～12月22日 北海道合宿（ニセコ）
- 12月28日～1月6日 各自居候（拇池）
- 2月7日～2月9日 五竜大会
- 2月27日～3月2日 岩岳大会前合宿（つらら）
- 3月3日～3月8日 岩岳大会