

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年4月4日

ジャンプ・コンバインド部門 清水 悠月

ジャンプ・コンバインド部門

今シーズンのジャンプ・コンバインド部門の目標は、インカレ表彰台、全関西優勝です。しっかりポイントをとりたいと思います。また、2年間全関西に出場していなかったので、今年は全関西に出場し総合優勝に貢献したいです。

昨シーズンの成績は、インカレスペシャルジャンプ4位、コンバインド2位、全日本スキー選手権大会コンバインド3位、宮様スキー大会国際競技会コンバインド7位でした。

今シーズンの目標を達成するために以下のことに力を入れて取り組んでいきたいと考えています。

ひとつは持久力の向上です。昨シーズンを通して全体的に持久力のなさを感じました。そのため、春学期からは、LSDの時間をしっかり確保し、もう一度しっかり基礎を作りたいです。また、中長距離のスピード練習も多く取り入れ、レース後半粘れる体力を作りたいと考えています。

ふたつめはジャンプの技術力向上です。昨シーズンはあまり自分の納得のいくジャンプが飛べませんでした。そのため、雪が溶け、サマージャンプシーズンが始まってからは週末に妙高の赤倉ジャンプでトレーニングを行いたいと考えています。地元の妙高ジャンプチームと一緒に練習を行う予定です。また、それに加え平日でもラダートレーニングやハードルトレーニングといった伝達系やジャンプ系のトレーニングを行い、ジャンプの意識をより持てるようにしていきたいと考えています。

以上のことに取り組み、目標達成に向けて頑張っていきます。

【今後の予定】

4月7日 練習開始