

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年4月5日

アルペントレーナー 山村 駿太郎

アルペン部門

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレ男子1部昇格、女子ポイント獲得、全関西では、男子女子優勝を目指します。

昨シーズンの夏トレは、全員が集まってトレーニングすることがメインでした。その中で結果を出すことができた選手もいれば、出せなかった選手もいると思います。課題点としては、全体的に持久力のなさを感じました。レースの後半に自分のしたい動きができず、思うような結果が残せなかった選手が多かったです。また、柔軟性がないため自分の目指す動きができないという人も多かったと感じます。

春学期は、持久系をメインにトレーニングを行っていきたいと思います。LSDや球技の時間も取り入れて、長時間体を動かすことやストレッチの時間も取り、怪我をしない体を作っていきたいと思います。

持久系のトレーニングは、ただ走り込むのではなく、アルペン競技に必要な瞬発系のトレーニングも行っていき、瞬発力を高めていきたいです。また、ウエイトトレーニングでは、強度の高い負荷でもしっかり行い、選手個々の筋力アップを目指していきたいと思います。バランスの良い体を作れるように偏ったメニューにならないようにしていきたいです。測定も定期的に行い、選手の能力が向上しているかどうかもしっかりチェックしていきたいです。また、部活動の時間だけでは足りない場合は、積極的に自主トレーニングをして選手それぞれの課題克服に向けてトレーニングをしていきたいと思います。

以上のことに取り組み、目標達成に向けてアルペンチーム一丸となって頑張っていきたいと思います。今シーズンも宜しくお願いします。

【今後の予定】

4月6日 練習開始

5月下旬 春季季節外駅伝