

# 京都産業大学体育会スキー部

令和4年4月4日

ランナートレーナー 岩本 翔

## ランナー部門

昨シーズン、夏場はインターバルトレーニングやポールを使った練習を積極的に行い冬場に向けて意識的なトレーニングができたと感じています。また新潟県妙高市で2ヶ月間の長期合宿を行ったことで身体的な強化はさることながら精神面でも強くなれたのではないかと感じました。冬場はインカレまでの間妙高で合宿を行い体力、技術面で大きく成長し、インカレに望みましたが関東圏の選手との体力、技術の差があることがわかりました。

今シーズンのランナー部門の目標は、昨年に引き続き、個人戦では関東圏の選手に負けない、男子リレー10位、女子リレー5位になることです。そのために主に3つ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。

1つ目に走力、主にスピード系の強化です。去年はインターバルを取り入れ心肺能力の向上、速いスピードで走る練習を主に行いました。しかし、関東圏の選手と比較すると、持久力、技術において負けている面があると感じました。そのため、今年度は中長距離のスピード走を増やし、夏場の追い込みを週2で取り組むことで、関東圏の選手にインカレで勝つようにしたいと考えています。

2つ目に体幹部の強化です。インカレの上位選手はレース終盤に差し掛かっても安定した走りを持続して滑ることができていると感じました。中心部を鍛えることで板に対して力を伝えやすくバランスの良い滑りができると考えています。そのため個人での強化はさることながらチームでの強化もしていきたいと考えています。

3つ目に勝利意欲です。現在のランナー部門には誰かに勝ちたいという意欲や各大会においての明確な目標がなく、参加しているのではないかと感じました。上位選手は明確な目標をたて、高い意識で練習に取り組み、大会に臨んでいます。上位選手を観察し、自らの行動を意識的に変えていきたいと思えます。

今後の予定

4月5日 全体練習開始