

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team (2015.9.25)

<各チーム 夏合宿の振り返り・秋学期トレーニングの予定>

アルペン (トレーナー 村田 輝昭)

今シーズンは長野県白馬村で夏合宿を行いました。入念に練習計画を練って臨んだのですが、ホテルの方と担当者の方での連絡ミスや、こちらの練習計画が上手く伝わっていないなどのトラブルがあり、予定していた内容は行うことが出来ませんでした。しかし、普段よりも標高が高い所での有酸素運動やテニスなど、京都では出来ないメニューが出来たので、悔いは残りましたが良かったと思っています。

夏休み中は各所でトレーニングとなりました。1人でトレーニングをすることで自分と向き合える時間が長くなり、改めて自分の弱い部分と強い部分が分かったと思いました。これから秋のトレーニングに臨むにあたり、各自新しい課題ができたと思います。

秋のトレーニングでは主に俊敏性と正確な動きを意識したメニューを考えています。具体的にはパワーマックスでのミドルパワー、台跳び、ウエイトを多く取り込んでいきたいと思います。台跳びでは速い動きだけでなく、正確な力の配分で跳ばなければ毎回同じ位置に着地できません、特に意識して取り組んでいきたいと思っています。

雪上まで残り2ヵ月となり時間は少ないので、一日を大切に、冬を意識した体力作りをしていきたいと思っています。

ランナー (トレーナー 原山 和也)

今年度は、8月29日から9月12日まで妙高と白馬で合宿を2週間行いました。妙高では登山やローラースキー、ポールランニングなどバリエーション豊かな練習を行うことが出来ました。また、ランニングとローラースキーの大会にも参加し他の大学や一般の選手との実力差を確認することが出来ました。白馬ではローラースキーを中心に練習しました。また、コーチに練習を見てもらいそれぞれビデオを撮ってもらったり、ローラーでヒルクライムをしたり普段はなかなか出来ない練習を行うことが出来ました。

今回の合宿ではそれぞれが大きくレベルアップすることが出来、得たものも多く充実した2週間にすることが出来ました。ですが、大会を通してまだまだ他大学との差も感じました。これからさらに練習量も練習の質も高めていって、冬に向けてより追い込んでいきたいと思っています。練習強度も上がり、故障や怪我などもしやすくなってくるので、しっかり体のケアも行い万全の状態に雪上に移れるよう、個々が意識をしっかり持っていきたいです。

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

ジャンプチームは昨年と同じく走力アップとジャンプ練習を組み合わせ、幅の広い練習

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等、ジャンプの練習も行いました。ジャンプの練習を去年の春学期中より回数をこなすことが出来ました。ジャンプ練習の回数をこなせたのは良かったと思います。その結果、夏休みの大会では、良いジャンプが出来たと思います。

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で行きたいと思っています。

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。

基礎 (トレーナー 宮本 鴻佑)

基礎部門は9月10日から14日までの5日間、白馬岩岳で夏合宿を行いました。練習では主にインラインスケートを行い、普段よりも長い距離でより実践的な練習が出来ました。特に今年の春学期は技術面の練習が不足していました。そのため、夏合宿では1人ひとりがより意欲的に練習に取り組み、技術面で大きく成長出来たと思います。また、今年はトレイルランや登山にも挑戦し、充実した夏合宿になりました。

基礎部門は12月中旬の北海道合宿でシーズンインしますが、それまでの期間で今回の合宿の課題を克服出来るように技術面を重視した練習を多く取り入れていきたいです。また、鴨川駅伝や季節外でも結果が残せるよう、体力面のトレーニングも並行して行っていきます。

今シーズンは岩岳大会個人戦、新人戦で少しでも上の順位に入ることを目標にしています。ひとつでも上の順位に入れるよう、シーズン中だけでなく、残りのオフシーズンから大会をイメージして練習に取り組みたいと思います。

以上