

## Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信（2017. 11）

<各チーム 後期全体ミーティング>

**アルペン** （アルペントレーナー 小木曾真央）

今シーズンのアルペン部門は一人でも多くの部員がポイントを獲得することです。そのためにはインカレ1部、全関1部で戦える力が一人ひとりに必要となります。その戦える力を得るため、オフシーズンでは体の基礎強化から段階を踏んでトレーニングを行ってきました。その中で特に重要視したのが雪上に近い動きです。コーチ、OB・OGの方々のご支援により今年からスライドボードを使ったトレーニングを行うことができました。このトレーニングでは雪上での自分の課題の改善を図ることができます。またこういったトレーニングを行うにあたり、メンバー同士で見合うことで互いに成長をしていくことができました。得意とする者がうまくいかない者へアドバイスし、うまくいかない者は積極的に得意とする者へ質問するという練習は雪上へもつなげていきたいと考えています。人により滑り方や感覚の持ち方は違いますが、その交流の中で成長へのカギが見つかります。そういった機会をメンバー同士で作っていったらいいと思っています。

また春学期に引き続き基礎部門と合同練習を積極的に行いました。他部門同士でペアを組んでトレーニングしたりと、トレーナー同士で話し合い相互にプラスとなる練習を行うことができました。また道具に関しても時間を決めて共同で使うことで、互いに効率のよい練習を行うことができました。こういった他部門同士での積極的な連絡の取り合いは今後も続けていきたいと考えています。オフシーズンに限らずシーズンインしてからも積極的にトレーナー同士で連絡を取り合うことで、チーム全体の状況の把握をトレーナーを通して行っていったらいいなと考えています。そして今年はなかなか合同で練習できなかったランナー部門とも、来年度は定期的に合同で練習を行っていったらいいなと考えています。

**ランナー** （ランナートレーナー 高橋廉士郎）

今シーズンのランナーの目標は、個人戦で入賞者を出すことに加えリレーで男子8位、女子6位になることです。そのために今季のランナー部門はランニングやダッシュに加えてウエイトトレーニングなどで筋持久力をメインにトレーニングしてきました。特に力を入れたのは山ランや短～中距離の坂道を使ったダッシュ、インターバルなどです。筋持久力を鍛えるためウエイトトレーニングにも重点を置いて春学期から長期的なトレーニングを行うことができました。今季は雨天により当初の練習メニュー通りにトレーニングを行えず、変更せざるを得な

い日が比較的多くあり、選手の中には体調を崩すものもいました。ですが10、11月にかけてはシーズンが近付いてきたこともあってかハードな練習にも選手自身が高いモチベーションで取り組む姿が見受けられました。練習中も辛ければ辛くなるほど掛け声を大きく出しメンバーのモチベーションを上げたり応援するようになり、チーム内の良いこの雰囲気のままシーズンに入れるようランナーの各々が意識して行動します。

今シーズンは11月20日から北海道の美瑛町から全37日間に及ぶ北海道合宿が始まります。1週間美瑛町に滞在したのち旭岳に移動し12月10日からは音威子府村に移動してシーズンの初レースとなる全日本学生チャンピオン大会と全日本クロスカントリー音威子府大会に出場します。そこで昨年よりも良い結果を出して幸先の良いスタートを切れるようシーズンに入った後は今まで以上にトレーニングに取り組んでいきます。そして、ランナー部門として一人一人が「なにくそ魂」を掲げてこれからのシーズンに取り組んでいきたいと思います。

#### **基礎** (基礎部門トレーナー 日比野 稜)

はじめにオフシーズンの練習について報告します。基礎部門は、今年新入部員4名がシーズンインまでに入部し、特に秋学期の練習では全員揃って行える日も多くなり、春学期以上に普段の練習の質と一人一人の意識を高めて挑むことが出来ました。春学期の練習から雪上をイメージした、より実践に近いトレーニングをできるようにすることを目標に行ってきました。そのため、春学期にはあまりできなかったバランスボールの練習を増やし、下半身の強化や瞬発系のメニューもより雪上を意識しながら取り組むことができ、シーズンインに向けて備えることができました。またOB・OG、タナベスポーツの方にも来ていただいてインラインをはじめとする練習を見ていただけることもできたので、雪上合宿や来年以降のオフトレでもご指導して頂けるように日々感謝の気持ちを忘れず、これからも練習していきたいと考えています。さらにアルペン部門との合同練習では、アルペンの選手とペアを組んでコミュニケーションを取り、メニューで意識することなどアドバイスをもらいながら近い距離間で練習ができたのは良い収穫となりました。

次に、今シーズンの基礎部門の目標についてです。最大の山場である岩岳大会では、個人戦・新人戦で上位入賞を目指し、昨年の成績に劣ることがないようにポイントも多く稼げるようにします。また、四年ぶりに出場する団体戦では、現部員は団体戦を経験したことがなく、雪上で多くの練習時間を確保することも難しいですが、OB・OGの方からもアドバイスを頂きながら、本番では最大限の演技ができるように部員全員が意識を高めて一本一本を大切にしながら練習していきます。そして、岩岳大会の前哨戦でもある白馬五竜学生大会では、昨年優勝した四回生の藤崎選手に連覇が期待され、また上回生は10位以内に入ることが目標です。

春学期から教養セミナーを通じて、来シーズンの自分をマネジメントしてきたことをこ

の大会で成果を出すために、シーズンに入ってからでも技術向上を目指して練習に挑みたい  
と思います。