

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年7月27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、全関西で優勝し、ポイントを獲得することです。

春学期に力を入れて取り組んできたことは以下の2つです。

1つ目は、持久力の向上です。私は持久力のなさが課題です。そのため、ランナー部門やアルペン部門とインターバルトレーニングやLSD、球技などのメニューを合同で行いました。インターバルトレーニングでは、集団から離れがちになってしまいましたが、最初の200mまではついていく、などその練習ごとに目標を立ててトレーニングに取り組んできました。また、夏合宿では、主にローラースキーのトレーニングが中心になってくるのでローラースキーの技術トレーニングにも力を入れていきたいです。まだまだ体力のなさは感じますが、冬に向けて少しずつ持久力をあげていきたいと思います。

2つ目は、ジャンプの技術トレーニングです。昨シーズンでは、あまり自分の納得のいくジャンプができませんでした。そのため、春からジャンプの技術面での意識を持てるよう、平日はインラインスケートを用いてアプローチの滑りの姿勢とバランスの確認をし、週末は新潟県妙高市の赤倉シャンツェで実際にサマージャンプトレーニングに取り組みました。サマージャンプを早い段階から飛べたことで昨年よりも精度の高いジャンプができるようになり、ゲートがいつもより低くても45m~50m付近まで飛べるようになりました。昨年のサマージャンプよりも動き、飛距離共に成長できているように感じる事ができました。引き続き、夏合宿でもジャンプトレーニングに取り組み、安定して50m以上飛べるようにしていきたいと思います。

夏の合宿では、主にランナーチームとローラースキートレーニングをし、個人でジャンプトレーニングを行います。また、自炊などの共同生活も行い、体力的にも精神的にも鍛えられたらなと思います。冬に向けて少しずつレベルアップしていきたいと思います。

【今後の予定】

8/5-9/19 夏合宿（妙高・木島平）

9/18 木島平サマーノルディック