

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年7月27日

アルペントレーナー 中村大斗

アルペン部門

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレでのポイント獲得、全関西では、男子優勝、女子入賞を目指します。

春学期は、まず体力測定を行い、自分自身のストロングポイントとウィークポイントを数値化し、理解した上でトレーニングを行うことができました。5月の初めは、LSDや球技などの時間を多く取り入れて、しっかり動ける身体を作ってから本格的なトレーニングを開始しました。

ウエイトトレーニングは、学内トレーナーの武田さんにメニューを作成してもらい、トレーニングを行いました。上半身と下半身をバランスよく、鍛えることができ、以前よりも、筋力をつけることができましたと感じています。インターバルでは、主に200メートル、400メートルの2つを行いました。400メートルでは、アルペンに必要なタイム約1分を目標に走りました。200メートルは、距離が短いので、走る本数を多くしてトレーニングに取り組みました。どちらも、とても辛かったです。上級生が引っ張り、下級生が必死に食らいつくととても充実した練習ができたのではないかと思います。また、全てのトレーニングで、先輩が後輩にアドバイスをしている姿も見受けられたのでよかったです。

夏休みは、夏合宿を行いますが、日数的にはとても短いです。なので、一人一人が自分で考えて、行動していく必要があります。どこまで行っても最終的に戦うのは個人の力だと思うので自分に厳しく、トレーニングに励んでほしいです。

秋学期になると、いよいよシーズンに向けて最終段階になってくるので、シーズン中に戦える身体を作れるように工夫して部活動を行っていきたいと思います。

【今後の予定】

8月9日～8月11日 夏合宿