

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年9月28日

基礎トレーナー 中道 万葉

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、岩岳大会で個人戦 30 位以内の選手を出し、2 年生以上の選手は全員決戦に出場することです。

夏季休暇期間では、長野での夏合宿と、兵庫県でのプラスノー合宿を行いました。両合宿ともに去年と一昨年はコロナ禍の影響により開催できなかったものなので、参加した部員全員にとっての初めての経験となるオフシーズンの合宿となり、普段とは違う環境での練習や自分たちでは気づけない視点からの指導、助言を受けることができ非常に有意義な経験となったと思います。

夏合宿では、他大学のスキー部と合同で主にインラインを用いたトレーニングを行い、他大学との親睦を深めました。インライントレーニングでは、主に基本的なスケータイングの練習から、軽い傾斜のある場所での滑走練習に取り組みました。スケータイングという基礎的な動きでも、長い距離と時間続けることで、重心を捉えられている人とそうでない人のスケータイングの質の違いを感じ、下級生から上級生まで各々、自身の課題点を見つけることができたと思います。

プラスノー合宿では、アトミックチームのコーチである田中頌平さんの指導のもと、サマースキー場でスキーのトレーニングを行いました。サマースキーは、雪上のスキーにかなり近い感覚で滑ることができますが、雪上よりも確実に板の上でのポジショニングやターンの際の体重移動の精密さがなければならぬものでした。雪上で誤魔化されていた自分の欠点に気づくことができ、とても良い経験になりました。

秋学期では、以上の合宿で得た学びを活かし、来たるシーズンに向けてさらにトレーニングに励んでいこうと思います。

【今後の予定】

- 10月1日 セレクション
- 10月9日 秋季鴨川駅伝練習会
- 10月30日 秋季季節外競技会
- 12月 冬季合宿（北海道）・居候（長野）
- 2月 居候・五竜大会・岩岳大会（長野）