

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2019.9)

<各チーム 夏合宿の報告及び秋学期のトレーニング予定>

アルペン (アルペントレーナー 奈良きらり)

アルペン部門の夏合宿は、長野県志賀高原で行いました。

1 日目はアップダウンのある志賀高原の道をランニングしました。2 日目と 3 日目は、スカイテックというシュミレーターでより実践的なトレーニングを行いました。スカイテックは、世界で戦うトップ選手も行っているトレーニングであり、雪上よりもターン数をこなすことができるため、ターンの質を高めることができます。加えて、実際に普段自分たちが履いているスキーブーツを履いて練習できるため、より雪上に近いフィーリングを感じることができました。その中で、自分の悪い点や左右差などを、再確認することができたため、とても良い収穫となりました。さらに、角づけの動作の角度・パワーなどが数値として把握することができるため、個人個人でどの力があとのどのくらい足りていないのか具体的な課題を見つけることができました。雪上では、誤魔化せている足りない技術が、スカイテックで

は誤魔化せなかったなので、自分の実力を再度実感すると同時に、冬に向けてのモチベーションアップにも繋がりました。また、全体的に股関節が硬い選手が多かったため、これから可動域を広げる動き・ストレッチなども取り入れていきたいと思っています。

秋学期は、シーズンインが迫っているため、これまで行ってきたミドルパワー・持久力の強化を土台に、ウエイトやハイパワーの向上を図りたいと思っています。短い時間に負荷を強くして行う練習を増やしていく予定です。また、スカイテックでも明確になったように、各々の課題がちがうため、自主練の時間も増やしたいと思っています。

ランナー (ランナートレーナー 泉原直幸)

今シーズンのランナー部門の目標は、昨年に引き続き個人戦で入賞者を出すこと、男子リレー8位、女子リレー5位なることです。春学期は主にスピード面からの走力強化、また体幹機能の強化を中心にトレーニングを行いました。しかし、夏合宿にて様々

な課題点が見つかったため、チームとして以下2点を中心にトレーニングに取り組みたいと考えています。

1つ目に、無駄のない効率的なスキー操作です。他大学の選手が夏合宿に参加して戴き、多くの刺激を受けました。その中で最も多くの選手に当てはまった改善点として、DPなどの推進力や体のキレ、またスピード力が不足している事が挙げられます。非効率な動きをする事で本来出せるポテンシャルが低減します。そのため、秋学期は夏合宿で培った効率的な動きをそのまま冬のスキーに繋げられるように体力、走力、技術力の向上を図るローラートレーニングを計画していきます。

2つ目に、走力の強化です。春学期では昨年度よりスピード系トレーニングを強化しました。その結果、季節外駅伝で優勝したり、自己ベストタイムを刻むような選手が増え、とても充実したと考えます。しかし、1部で戦う他大学の選手のタイムと比較すると、さらに上回ったタイムを出す選手が沢山存在します。そのため、1部で戦うためにも走力の向上は更に必要と考えます。そこで、春学期

に続きスピード系の走力強化ができるトレーニングを継続していき  
たいと考えています。秋学期前半は筋力系、後半はスピード系の比  
重を増やし、より体のキレが良い状態で冬のシーズンに向け、切磋  
琢磨していきたいと考えています。

基礎

(基礎トレーナー 田口 大晃)

基礎部門は9月5日から8日までの4日間白馬にて夏合  
宿を行いました。松沢コーチの指導の下、他大学と合同でインライ  
ンスケートを練習しました。大学内での練習とは違った環境で他大  
学の選手と互いに刺激し合いながらトレーニングを行うことができ  
ました。また、46期卒川端OBと51期卒日比野OBにお越しいた  
だき技術面で丁寧にご指導していただきました。合宿では1年  
生の上達の速さが著しく、合宿初日ではうまくできなかった動きが  
最終日にはしっかりと動けるようになっていました。

9月11,12日にプラスノーキャンプに参加しました。2日間デモの  
方に、基本的な動作の確認、骨盤の使い方、ポジショニングの確認

などを教えていただきました。また、デモの方に自分の昨シーズンの動画を個別に見てもらいアドバイスをいただくこともでき、充実したものとなりました。このキャンプでの練習は実際のスキーにつながる最も実践的なものとなりました。

これからの練習ではシーズンに向けて、インラインスケートや体幹トレーニング、ウエイトトレーニング、瞬発トレーニングをはじめとしたスキーを意識した練習や、シーズンインまでの時間が少なくなっていることを部員全員が意識して練習にのぞめるようにしたいと思います。また、基礎スキーは知識の競技とも言われるため、昨年度よりも多くのスキーに関する知識を身につけることができるように取り組んでいきます。