

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2014.11)

〈各チーム 秋学期トレーニング報告・今後の予定〉

アルペン部門 (トレーナー代理 谷 俊哉)

アルペンチームは今年のオフシーズンは主に基礎体力向上、そしてミドル系のトレーニングを行いました。

春学期前半はLSDを中心に低重量で回数を増やしたウェイトトレーニングなどを行い基礎体力の向上を意識しました。夏に近づくにつれ、ウェイトの負荷をあげ陸上トラックでのインターバル、または階段ダッシュなどを取り入れていきました。夏合宿では岐阜県にある御嶽トレーニングセンターでトレーニングを行いました。標高約1200メートルでのインターバルや3キロのペースラン、登山などを行いました。この合宿では普段行っているトレーニング環境とは違い、刺激も強くとても内容の濃い合宿になりました。

秋学期に入ると日が沈むのも早くなり、室内での体幹トレーニングといったメニューが主となりました。また海外組は10月23日から約1ヶ月オーストリアにて雪上トレーニングを行っています。国内にいるメンバーは人工雪でのフリー滑走を行いたいと考えています。

今年のアルペンチームの目標は男子インカレ2部優勝・女子全関総合優勝です。男子はインカレ1部昇格を目指し全員がポイントを獲得したいと思います。アルペンチーム一丸となって頑張ります。

ランナー部門 (トレーナー 平山 喜久)

オフシーズンは昨年度の反省を活かし、個々が基礎からもう一度練習を見直し練習を行いました。6月には同志社大学でのVO2MAXの測定などを行い、個々の課題が見つかりました。その課題を少しでも克服するために、コーチ方にもその課題に合う練習を提案していただきました。夏合宿では、大学トップクラスの選手との練習を行い、インカレを見据えた練習や意識の向上をはかることが出来ました。また、夏合宿が終わり昨年度よりも練習強度を増やし更なるチーム力の底上げを行いました。オフシーズンも終盤にさしかかり個々の仕上がりにはばらつきもありますが、オフシーズンに努力したことが繋がるシーズンにしたいと思います。

ランナーチームはここ数年で見ても、人数が多いチームになりました。シーズンでは、人数が多いチームであることを活かしお互いに切磋琢磨し意識を高めていき、最終的には個々が最高のパフォーマンスが出来るようにしたいと思います。そして男子インカレ2部優勝・女子全関総合優勝に向けポイントを多く獲得する原動力になれるよう全員で頑張ります。

ジャンプ部門 (トレーナー 山本 晋平)

ジャンプチームはオフシーズンの間、昨年とは思考を変えランナーチームとは別々に練習を行いました。その結果として、ジャンプ系のトレーニングを多く行うことが出来ました。普段の練習以外にも長野県連の合宿や大会に参加するなど、ジャンプの実践的な練習をより多く行いました。ジャンプ練習を多く行えたこともあり、夏休み中に出場した各大会ではよいジャンプが出来たと思います。

11月中旬から北海道遠征を行うため、オフシーズンにやってきたことを活かせるようなシーズンになるよう頑張っていきたいと思います。そして怪我などもせず万全の状態で全日本学生スキー選手権大会に挑みたいと思います。

今シーズンの目標は男子インカレ2部優勝です。その為にも表彰台を目標にポイントを多く獲得出来るように今後の練習を考えていきたいです。

基礎部門 (トレーナー 奥村 麻理子)

今年は少人数でトレーニングを行うことが多かったのですが、全員がモチベーションの高い状態で、充実したオフトレーニングができました。

毎週月曜日は全部門が総合グラウンドに集合し、主に持久力系のトレーニングを行いました。春学期は基礎体力をつけるトレーニングをメインに行い、球技などではチーム内でのコミュニケーションをとり、チーム力も向上したと思います。夏合宿では、インラインスケートの練習を中心に練習を行いました。新入部員の能力が高くチーム全体での質の高い練習ができました。そして、自分の目標・課題が個々に見つかった夏合宿になったと思います。

秋学期からは主に技術力・バランス力・筋力向上メニューに取り組みました。少人数のトレーニングでも皆で声をかけ合い、元気よく練習を行うことができました。シーズンに向けて、自分の弱点を雪上練習までの約一か月と短い期間ですが、強みに変えられるような練習を行っていきたいと思います。

基礎部門には3月に全国学生岩岳スキー大会があります。今シーズンの抱負としては、年次生は新人戦で全員が100位以内に入ってきてくれると思います。2年次生は昨年の新人戦とは違い、上回生と戦うこととなります。どれだけ上位にいけるか、挑戦の気持ちをもって滑ろうと思います。3・4回生は昨シーズンからどう変化したか、どれだけ成長できたかを滑りで後輩に見せてくれるだろうと思います。