

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2016.4)

<各チーム 春学期トレーニング予定・今後の予定>

アルペン (アルペンチーフ 本郷 葵)

アルペン部門は、長野県の菅平や、秋田県の田沢湖で合宿を行いました。今年は雪不足の影響で思うように練習ができなかったのですが、少ない練習時間だからこそ集中して練習することができました。インカレでは一部残留することができましたが、悔しい思いをした人も多かったと思います。その思いを忘れずに、次のシーズン、一部残留、ポイント獲得ができるようにこれからのオフシーズンのトレーニングに取り組んでいきたいと思います。これから陸上でのトレーニングが始まるのですが、一人ひとりが高い意識を持って日々の練習に取り組んでいけば、おのずとチーム全体の意識も高まっていき、練習の効率も上がると思います。そのためには、チーム全体での練習はもちろんですが、個人での自主トレーニングの時間も大事になってきます。これからのオフシーズンの一日一日を無駄にすることなく、もう一度気を引き締め直して練習や学業に取り組んでいきたいと思います。

ランナー (ランナーチーフ 平山 喜久)

昨年のランナーチームは、インカレにおいてはポイントを取ることが出来ず、上位チームとの力の差を知る結果となりました。今回のインカレ1部校でのレースや主要大会のレースを通して感じたことは、現状でのランナーチームではまだまだ1部で戦えるような力は無いということです。このままの状態では来シーズンのインカレをむかえても、ポイントを獲得できずに2部降格という事態になりかねません。その危機感を一人一人しっかりと持ち、春から練習を積んでいきたいと思います。そこで、今年のランナーチームは、男子については全日本選手権のリレー出場、女子については全日本選手権30位以内を目標にしていきたいと思います。全日本選手権は一定の成績を残さなければ出場できないので、30位以内に入る力をつければインカレでも上位を狙えると思います。リレーに出場するにしても、個々の実力向上が絶対条件なので、おのずとインカレでも上位に食い込む力が必要になってきます。

そのため、今年は1部校上位の早稲田大学、東海大学、日本大学などの強豪校が取り組んでいる練習などを参考にしたり、ノルウェーなどの強豪国が行っているような練習を取り入れ、クロスカントリースキーに特化したトレーニングを行っていききたいと思います。

しかし、普段の生活で常に気負って練習していても質の良いトレーニングは行えません。普段は普通の大学生、練習の時はクロスカントリースキー選手といったようにON・OFFのメリハリをつける等、これからのオフシーズンをどう過ごすかがとても大切になってきます。そのことを一人一人がきちんと理解した上で、チームとしてレベルアップを図っていききたいと思います。

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

昨シーズンのインカレでは、1部という舞台で戦い、実力の差を感じさせられるシーズンでありました。また、自分の跳躍力、体力面での弱さも身をもって実感させられました。昨シーズンの反省を生かし、一部で戦えるような練習を夏場からしていきたいと考えています。

今シーズンは自分にとって最後のシーズンであると共に、次の世代の選手を探すか、作り上げることも必須になると感じております。ジャンプ選手がいなくならないように試行錯誤して、スキー部のチーム力ダウンを下げることにならないようにも、気を配っていききたいと思っております。

基礎 (基礎チーフ 宮本鴻佑)

今シーズン、基礎部門では岩岳大会個人戦、新人戦において一つでも上の順位に入ることを目標に活動していました。結果として、男子女子ともに2名ずつが決戦に勝ち上がり、女子は奥村が個人戦優勝を収めました。新人戦は男子2名が出場しましたが、本来の滑りが出来ず悔しい結果となりました。チーム総合では男女ともに昨年よりもいい結果となっており、オフからシーズンにかけての練習の成果が発揮されたように感じました。

来シーズンも岩岳大会を最終的な目標と考えています。今シーズンは下半身の筋力不足を特に感じたので、オフシーズンはインラインやウエイトトレーニングを通じて下半身の筋力をつけていきたいです。また、季節外大会を目標に持久力向上の練習も取り入れ、シーズンに役立つ身体作りをしていきたいです。