

## Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2015.7.21)

<各チーム 春学期トレーニング報告・夏休みの予定>

### アルペン (トレーナー 村田 輝昭)

前期、アルペン部門はLSDを中心としたメニューで有酸素トレーニングを行いました。またサッカーや有酸素サーキットを取り入れることで、一定のリズムで走るだけでなく、運動レベルの強弱をつけた中での有酸素トレーニングも行うことが出来ました。サッカーにおいては運動の強弱がある中で仲間とのコミュニケーションや距離を図りながら状況に合わせて瞬時に判断し行動に移すという、アルペンスキーには非常に効果的な有酸素トレーニングあることを改めて実感しました。その他インターバルやパワーマックス、ウエイトトレーニングは後期のトレーニングではメインとなってくるので、今季は距離やセット数を減らして基礎的なトレーニングを行いました。特にインターバルではトレーニング中に監督からご指摘いただいたことを踏まえ、体力面だけではなく、メンタル面にも重点を置いたインターバルを行うことが出来ました。あえて距離を短くし、レストの時間を長めに取ることで、次の1本を各自がどのような気持ちで迎え、どのような意図を持って走るのがかを深く考えながらのインターバルとなりました。

後期はインターバル、ウエイト、パワーマックスをメインとした筋持久力トレーニングを行います。それに伴い、トレーニングの強度は本格的に増してくると思いますが、勉強の方もおろそかにならないようこの夏休みを利用して1人1人が大学生としての志を持ち直してから後期のトレーニングに入りたいと思います。

アルペンがポイントを取ってのインカレ1部残留を目指し、これからも精進して参りたいと思います。

### ランナー (トレーナー 原山 和也)

ランナー部門は、春学期ランニング、筋力トレーニング、ローラースキーを中心に練習しました。ランニングではただ走るのではなく、心拍計を用いて一定の心拍数をキープして走り続けることを意識して行いました。さらに、舗装された道路だけを走るのではなく、トレイルランニングなどを積極的に行い、よりスキーに近く重要な筋肉やバランス感覚、心肺機能を強化することが出来ました。筋力トレーニングでは、筋力アップに重点を置いて取り組みました。また、週に1度メディシンボールを使った体幹トレーニングを行ってきました。これについては、全員が目に見えて変化が感じられるほど体幹を強化することが出来ました。スキーにとって、体幹の強さは滑りにかなり影響するほど重要なので、シーズンインまで引き続き継続して取り組んでいきたいと思っています。

春学期を通して感じたことは、1人1人が着実にレベルアップしているということです。今年はクロスカントリースキーに特化した練習を多く取り入れたので、この調子で練習を積んでいけば確実にその成果が冬に出てくると思います。ですが、夏季休業中はほとんど

自主練習になるので、そこでどれだけ練習を積めるかが重要になってきます。各々が目標とする大会をここでまた再確認し、怪我や事故なく良い状態で秋学期に繋げていきたいと思ひます。

### **ジャンプ** (トレーナー 山本 晋平)

春学期は、走力アップのための練習を行いました。また、京都でのトレーニングの合間に長野等でサマージャンプを行うなど、今年ジャンプのトレーニングを去年よりも幅広く行うことも出来ました。

サマージャンプも5月の終わりから月に1回のペースで行くことが出来、去年よりも良い感じで春学期の練習を行えたと思ひます。良い流れで練習が出来ているので、夏休みもより多くのサマージャンプの練習を行ってレベルアップを図っていきたくひです。

9月の初めの週にはサマージャンプの大会等が行われるので、夏休みに入ってからにはひとまずその大会に向けてジャンプ練習やその他の練習に励んでいきたくひと思ひます。

今シーズンの目標はインカレ1部でポイントを取ることです。現在スペシャルジャンプとコンバインドともに今のレベルではポイントを取ることには出来ないとと思ひます。夏休みから秋にかけて積極的に練習を行い、とにかく上位を目指せるような実力を身に付けるように練習していきたくひです。

### **基礎** (トレーナー 宮本 鴻佑)

基礎部門は、昨年度の岩岳大会で体力面、技術面ともに大会で入賞した選手たちと差があると感じました。そこで、4月・5月は季節外駅伝に向けた基礎体力の向上のために外周を走るメニューを多く取り入れました。このトレーニングでは、上回生の体力向上はもちろん、新入生にとっては受験終わりの体を動かせる体にするという意味で効果的だったと感じています。その他、坂道で瞬発系のトレーニングを行いました。季節外駅伝ではベストを尽くせた人もいましたが、課題の残る結果となった人もいました。

季節外後は毎週月曜日に総合グラウンドで100m、200m、400mなどのトラック走を行い、引き続き基礎体力の向上を目指しながらも、短時間で自らの力を出し切るということに重点を置きました。また、インラインスケートの練習では、よりスキーに近い動きを意識しながら取り組みました。上回生が積極的に新入生とコミュニケーションをとり指導したことで、新入生が著しい成長をしたように思ひます。

梅雨の時期の屋内トレーニングでは、主にバランスボールを使用した体幹トレーニング、ラダーを使用した瞬発系のトレーニングを行いました。特に体幹トレーニングは、安定した姿勢でスキーを滑る上で重要であることから、チーム全員が真剣に取り組めていたように思ひます。

春学期は指導者不足だったことから、体力面に重点を置いて練習に取り組んできましたが、夏合宿では技術面の指導をして頂けるので、春学期につけた体力が技術面に活かせるように頑張っていきたいと考えています。

以上