

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2019.1)

<各チームの今シーズンの途中報告と今後の目標>

アルペン (アルペントレーナー 和田望武)

アルペン部門は 12 月に北海道かもい岳、1 月に長野県菅平で合宿を行いました。合宿始めは雪がなくあまり思うようなトレーニングができませんでした。1 週間もしないうちに毎日雪が降るようになり充実した合宿をおこなうことができました。他大学の選手も一緒に練習していたため色々な人とのコミュニケーションをとることができましたし、力の差も個人個人わかったことが何よりも経験になったのではないかと思います。この経験で自分にもっと必要なものが見えたと思います。どうすれば勝てるのか、なぜ勝てないのかをしっかりと練習の中で考えることができれば 1 部の大学とは競り会えないと思いました。現状まだまだ 1 部で戦っていける力は足りないと僕は合宿を通して感じました。小野寺総合&基礎コーチ、斎藤ヘッドコーチのご指導プラス自分で考えて動かなければ 昨年と同じ結果を繰り返すだけになってしまいます。自分が変わってチームも変えられるように必死になって考えながらトレーニングしていかないと 1 部でのポイント獲得は難しいのではないかと思います。

今回の冬季合宿も含め本当にたくさんの OB・OG の方に支えられながら練習ができていると改めて実感しました。たくさんの人の支えがあって競技ができていることを胸に刻んで大会までの期間しっかり練習に励みたいと思います。

ランナー部門 (ランナートレーナー 高橋飛悠)

今シーズンのランナーの目標はインターハイにて個人戦で入賞者を出し、リレーで男子8位、女子5位になることです。今回の北海道合宿は美瑛町、旭岳温泉、音威子府村にて行いました。今年は例年よりもかなり積雪量が少なく不安をかかえながら練習を行いました。時には雨がふることもありましたが無事に大会も開催されました。

今回の合宿では、去年までは大会直前まで完全に個人の自由で練習をしていましたが今年は中盤の走り込み期間から全体で集まって練習をするようにしました。スピード練習や集団走など1人ではできない練習や精神的にきつい練習を集中して行うことができました。

音威子府村で行われた全日本学生チャンピオンスキー大会と全日本クロスカントリー音威子府大会では昨年と比べて全体な順位は底上げされたものの、上位に食っていくことができず納得のいく結果を出せなかった人が大半でした。10 キロという距離を走りきる体力をつける練習が不足していたと考えています。

年も明けて全体で練習することが困難になりました。各自で地元のコーチに指導してもらい、高校生や他の学生たちと練習するなど工夫をして練習をしていきます。練習内容としてはスピード練習をバリエーション多く取り入れていきます。

インカレの目標は前述の通りです。全関ではリレー優勝と部門別で最多得点を目指します。ここからの行動でこの目標が達成されるかが大きく左右されます。テスト期間も被り一層イベントが多くなります。インカレ、全関で悔いの残らない結果を出すために1回1回の練習を集中して効率よく行います

基礎部門

(基礎トレーナー 野口満太)

基礎部門は12月12日から19日まで北海道合宿を行いました。第5期卒小野寺総合&基礎コーチ、第42期卒本郷OBにお越しいただき、基礎的な練習から実践的な練習までご指導していただきました。ナイター練習では、ニセコようていスキースクール校長である大西さんにみていただき、ポジション確認、荷重の仕方、股関節の使い方などを教えていただきました。

冬休み中は岩岳で松沢コーチ、第50期卒藤崎OBにご指導いただきました。はじめは今年の滑りの方が良かった者も多かったですが、練習を重ねることで全員の滑りが良くなっていると感じました。これからは全員が昨年以上の滑りができるよう取り組んでいきたいと思えます。北海道合宿と冬休み中にSAJ主催の検定で悔しい思いをした者もいましたが、悔しさをバネに頑張りたいと思えます。

岩岳大会では個人戦で全員が決戦出場、新人戦では全員が50位以内にはいることが目標です。大会まで練習できる時間は思っている以上に少ないので一本一本大切に練習していきます。また、全員がこれまでの練習で自分に足りないものがわかったと思えます。雪上に戻るまでの時間を少しでも課題の改善につなげられるよう、本番で悔しい思いをしないためにこれからの練習に取り組んでいきます。