

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年11月3日

アルペントレーナー 山村駿太朗

アルペン部門

今シーズンのアルペン部門の目標はインカレ男子1部昇格、女子ポイント獲得、全関西男子女子優勝することです。オフシーズンの練習では大きな怪我もなく部員一人一人が高い意識を持って取り組むことができました。今季の練習では昨年度少なかったと感じたウエイトトレーニングの量を増やして筋力アップに取り組んでより強い体を作ることはもちろん台跳びなどの瞬発系も春学期から取り組み筋持久力を高めることを意識してトレーニングを行ってきました。毎週月曜日には陸上競技場でインターバルなどの強度の高いトレーニングも継続して行ってきました。トレーニング中に部員にアドバイスを送る姿や辛い練習の時ほど掛け声を大きく出す姿が多くあり、モチベーションを上げていい練習を積むことができたと感じました。測定の数値も多く部員が上がっているのも冬に向けて良いオフシーズンになったと思います。その一方で部活にあまり参加しない部員や体調を崩す部員も多かったため来年度への課題としてより厳しくしていき全員が同じ方向を向いてトレーニングできるようにしていきたいと思います。今シーズンの目標である男子インカレ1部昇格、女子ポイント獲得、全関西男子女子優勝を達成できるようにもう一度気を引き締めてシーズンに向かっていきたいと思います。

【今後の合宿・大会予定】

11月13日～12月1日 オーストリア遠征

12月25日～1月中旬 長野合宿（菅平）

2月2日 全日本学生スキー選手権大会(SG)（福島県 猪苗代市）

2月5日～2月9日 全日本学生チャンピオン大会（長野県 菅平）

2月14日～18日 全日本学生スキー選手権大会（秋田県 鹿角市）

2月21日～2月24日 国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会（山形県 最上町）

2月29日～3月4日 全関西学生スキー選手権大会（長野県 野沢温泉村）