

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2019.7)

<各チーム 前期トレーニング報告・今後の予定>

アルペン (アルペントレーナー 奈良きらり)

アルペン部門は、シーズン終わりに課題としてあげた「基礎技術の向上と体力・体幹の強化」に向けて、春学期の練習に取り組んできました。

まず、シーズン終了からゴールデンウィークまでの練習のほとんどは、LSD、球技、体幹を取り入れました。シーズンで崩れた体のバランスの修正と1シーズンを戦い抜くための持久力の向上が目的です。

次に、ゴールデンウィーク明けからは、引き続き持久力の向上を図りながら、それに加えて雪上に繋がる基礎的な動きと、ミドルパワーを始めとする様々な種類の体力強化・筋力強化を行いました。雪上に繋がる練習の一環として、スクワットジャンプや台とびを取り入れたことにより、左右差や滑っている時の良くない癖を発見・修正することが出来ています。この際、上下関係関係なく選手同士で指摘し合う光景が多く見られ、スキーに対して意見を交流し合う非常に良い環境の中で練習を行うことが出来ました。また、様々な種類の体力強化・筋力強化の一環として、例年より早い時期からインターバルやパワーマックスなどでミドルパワーの強化を行い、ミドルパワー不足による完走率の悪さの改善を図りました。加えて、これらの練習の成果を測定により数値化することで、自らの現状を把握すると同時に各々の課題を明確にすることが出来ました。

秋学期からは、ウエイトトレーニングを増やして筋力アップを図りつつも、春学期に取り組んでいた「基礎技術の向上と体力・体幹の強化」も引き続き行い、雪上備えたいと思います。

ランナー (ランナートレーナー 泉原直之)

今シーズンのランナー部門の目標は、昨年に引き続き個人戦で入賞者を出すこと、男子リレー8位、女子リレー5位なることです。そのために、主に3つのことに力を入れて練習に取り組んでいきました。

1つ目に、走力、主にスピード系の強化です。今年度は中長距離のスピード走を増やし、速い体の動きができるようにしていきました。怪我や授業等で全員が揃うことはなかなか難しいですが、江口コーチやマネージャーの協力を得て、タイムをコントロールし練習に取り組むことができました。

2つ目に、体幹部の強化です。3回生で毎週話し合い、様々な筋群を強化していきました。練習後の体幹トレーニング、またウエイトトレーニングにて昨年度よりも質の高いトレーニングをできていると感じます。

3つ目に、闘争心です。コーチの方々より、現在のランナー部門には最後まで相手に勝ちたいという気持ちが足りていないのではないかとお言葉をいただきました。その差が積み重なり、冬季大会に表れると思います。そこで、常にチームメイトと切磋琢磨し合い、互いを高め合い、しかし相手に勝つ気持ちを忘れないように、今一度気を引き締めて練習を行いました。レースの最後には気持ちの差が出るため、そこで一步前に足を出せるように精進していきます。ランニング系の練習では常に競り合いながらトレーニングができ、良いものになったと感じます。

基礎

(基礎トレーナー 田口大晃)

今学期基礎部門は選手1名、マネージャー3名を含め新たに迎え、活動をしました。4月は久しぶりの練習、新入生の体験ということもあり、インラインスケートやバランスボールなどを行いました。残雪合宿は天候に恵まれず厳しい条件下でしたが、田中頌平デモのご指導のもと行いました。インラインは綺麗に滑ることより運動を大きくして滑ることに重点を置き練習しました。5月は季節外駅伝に向けて、外周や階段ダッシュを行い、体力・脚力の強化を行いました。5月終わりには技術戦に出場しているデモの方に来ていただき、他大

学と合同で練習を行いました。雪上をイメージしたスキーにつながる骨盤の動かし方や下半身の動かし方、体幹を鍛えるトレーニングを行いました。骨盤を動かすという動作が難しく、陸上で行うことができない動作は雪上でも行えないと思うので、オフシーズン間にできるようにしなければいけないと感じました。今学期は新たにウェイトトレーニングを行いました。また、人数が少ない中で、階段ダッシュや外周、雪上をイメージした練習など一人一人が自分の目標を意識しながら取り組むことができました。

夏休みには、プラスノーキャンプにも参加する予定です。オフシーズン中に、最も雪上に近い練習ができるので、冬のシーズンに向けて技術向上に取り組んでいきたいと思います。また、夏合宿ではインラインを中心としたトレーニングを行い、一人一人が多くのことを学べるよう夏合宿に挑みたいです。夏休み中も自主トレーニングを行い、秋学期を良い状態で迎えられたいと思います。