

**アルペン** (アルペントレーナー 小木曾真央)

アルペン部門は夏休みはじめに岐阜県にて夏合宿を行いました。夏合宿では全員が参加し、チームとしてまとまりを感じることができました。この夏合宿を自炊合宿としたことで準備から片付けにおいて全員で協力しながら行うことができ、互いにコミュニケーションをしっかりと取り合うことができました。これはチームとして大切なことであり、このようにしてメンバー一人ひとりがコミュニケーションを取り合うことができたということは今後のチームの成長につながるものであると思います。またトレーニングでは登山、球技を行いました。登山も球技も仲間同士で声を掛け合いながら行わなければなりません。そういったトレーニングを夏合宿ですることでもっとメンバー同士が声を掛け合い、互いに気にしあうことを目的とし行いました。どうしても初めのほうは気にしあうことができずバラバラな状態でしたが、段々と声を出しあうことで今までより全員参加のトレーニングとなりました。体力的にしんどい場面で相手を気にかけてトレーニングをすることは容易ではありません。しかしそうすることができたとき個人として成長することができ、またチームとしても成長できると思います。このようなトレーニングを秋学期のトレーニング、また雪上につなげていき個人が成長できるチームへと更に進化していきたいです。

夏休み終わりには京都に戻ってきているメンバーでトレーニングを行いました。今回のように授業が始まる前に集まってトレーニングを行ったことで、例年よりもスムーズに秋学期のトレーニングに入ることができ高負荷のトレーニングをより多く行うことができると考えています。シーズンインまで残り 2 カ月となり陸上で集中的にトレーニングを行える期間があと少しとなりました。一日一日のトレーニングを大切に、ケガがないようにシーズンに入っていきたいと思います。

**ランナー** (ランナートレーナー 高橋廉士郎)

今シーズンのランナーの目標は、個人戦で入賞者を出すことに加えリレーで男子 6 位、女子 4 位になることです。そのために、去年と比較し、主に 2 つの点に主眼を置いて夏季の練習に取り組んで来ました。まず 1 つ目が、ランニングやトレイルラン、階段ダッシュといったラン系のトレーニングを比較的多く取り入れたことです。ウエイトトレーニングでは秋からの本格的な目的である筋持久力強化をメインで行ってきました。

これからは持久力と瞬発力を鍛えてシーズンに備えるため負荷の多い短～中距離のダッシュやトレイルラン、春から取り組んできたウエイトトレーニングも筋持久力強化をメインに瞬発系の動きも混ぜながら取り組んでいきます。

次に合宿の報告についてですが、今年は長野県の白馬村と新潟県の妙高市とで 2 週間の合宿を行いました。台風の影響で合宿開始が 1 日遅れてしまいましたが合宿初日から黒沢マラソンに出場し現時点での各々の走力を確認することができました。合宿中のトレーニング内容は主に、ローラースキー、登山、ランニングなどのトレーニングを多く行いました。

プールを使った水中練習も取り入れることができ、より内容の濃い合宿となりました。また、合宿終盤の 2 日間を世界の最前線で戦っているレンティング陽さん、藤ノ木光さん、宮沢大志さんの 3 名の方と練習を一緒させていただくことができました。

初日はインターバルを行い、3 分間のダッシュの後 5 分間のジョグというトレーニングでした。これを繰り返すことで体の限界を更に追い込み、リカバリー力も高めることができます。2 日目は雨天の中、黒姫岳登山をしました。登山をすることで関節の強化や心肺機能、判断力などを効率よく強化することができます。こういったトレーニングは選手にとってもとても良い刺激となりました。

今年の合宿は春季に比べてハードなトレーニングに加え、OB の方や Japan Team の方々などに指導を受けることができとても貴重な体験となりました。また練習に欠かせないドリンクやサプリメントなどの差し入れも多くいただき無事合宿を終えることができました。勝つという強い思いに加え、こうして支援してくださっている方々への感謝の気持ちも忘れず、目前に迫ったシーズンまでチーム一丸となって気を抜かず取り組んでいきます。

#### **基礎** (基礎トレーナー 日比野稜)

基礎部門は、夏合宿前の 9 月 2 日に附属高校スキー部との合同練習を行い、モリヤマスポーツの藤田さん、46 期卒川端 OB にお越しいただき、スキーのイメージトレーニングや瞬発系トレーニング、主に一年生のインラインの基本練習を丁寧にご指導いただきました。今回が二回目となった附属高校との合同練習は、インラインだけでなく普段行っている陸上トレーニングも一緒にすることにより、高校生にとっても雪上合宿へ向けて刺激のある練習となったと思います。

白馬岩岳で行った夏合宿では松沢コーチの下、駒澤大学、南山大学と合同でインラインの練習を行いました。普段の練習よりも倍以上の人数でインラインの練習をして、他大学の選手とお互いを刺激しあいながら良いトレーニングができました。特にこの 5 日間で一年生の滑りは大きく変わり、これからの成長がさらに期待できると感じました。チーム、個人として残りの練習時間の中でやるべき練習内容が明確になりました。

9 月 13.14 日には昨年同様タナベスポーツ西上さんと田中頌平デモによるプラスノー合宿(兵庫県大屋スキー場)に参加させて頂きました。実際に雪上で滑る感覚とは全く同じではなく、非常に難しい斜面の中での練習でしたが、シーズン前に基本的な動きの確認ができプラスになる練習ができたと思います。一年生も北海道合宿から始まるシーズンイン前に、スキーを履いて雪上のイメージを掴める良い練習になったと思うので、得た成果、課題を忘れずに北海道合宿から良いスタートを切ってほしいです。

これからの練習では、10 月の鴨川駅伝、季節外に向けてのランニングやバランスボール、体幹トレーニング、インラインスケートを中心に雪上でのトレーニングに繋げていけるようにメニューを考えていきます。春学期と同様、定期的にアルペン部門とも合同練習を行えるようにしていきたいです。

また秋学期から三年生の女子部員が新たに加わることになり、これからのシーズンインまでのトレーニング、雪上合宿等、部全体・基礎部門としても少しでも早く溶け込めるような雰囲気を作っていけるようにしていきます。