

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2022. 1月)

<各部門シーズン目標&シーズン突入振り返り報告>

1月7日全体ミーティング実施内容

- ①マイケル部長より挨拶
- ②岡本監督より挨拶
- ③浅川総合マネジメントコーチより挨拶
- ④江口クロスカントリーコーチより挨拶
- ⑤各部門より春夏の練習内容とシーズン予定の報告
- ⑥教養係より挨拶

各部門春学期練習内容振り返り報告

アルペン部門(トレーナー 黒木健斗)

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレでのポイント獲得、全関西では男子優勝、女子入賞を目指します。

シーズンに入り、それぞれが個人の課題修正に向けて日々トレーニングを行っています。やはり成長には個人差が生まれますが、筋力が増えた事によりみなさんが力強い滑りができていると思います。今年は降り出しは早かったもののなかなか雪がない状態が続きました。北海道での合宿はゲート練習が少なかったものの、基礎練習、フリー練習を沢山できたことにより、毎年の自分の癖を見直すことができました。ゲートでもそれを生かした滑りができています。

シーズンはあっという間に終わってしまうので1日1日を大事にして滑っていきたいと思います。また雪上だけではなく陸上でのランニングや体幹なども忘れずに行いシーズン後半まで戦える体を維持していきたいと思います。今シーズンの目標が達成できるように頑張っていきたいと思います。

大会目標

インカレ ポイント獲得

全関西 男子優勝 女子入賞

【今後の予定】

- 2月1日～2月2日 第100回全日本スキー選手権旭川大会・アルペン競技・種目スーパーG
(北海道 旭川市)
- 2月2日～2月3日 第37回全日本学生チャンピオンスキー大会スピード系種目(北海道 旭川市)
- 2月7日～2月11日 第37回全日本学生チャンピオン大会(長野県 菅平スキー場)
- 2月17日～2月20日 第77回国民体育大会(秋田県 鹿角市)
- 2月22日～2月27日 第95回全日本学生スキー選手権大会(秋田県 鹿角市)
- 3月3日～3月8日 第92回全関西学生スキー選手権大会(新潟県 妙高市)

ランナー・コンバインド部門(トレーナー 立田詩乃)

今シーズンのランナー部門の目標は、インカレでは、男子は一部残留・リレーでポイント獲得、女子はリレー6位に入ることです。全関西では、男子は各種目優勝、女子はリレー2位・全員が全種目入賞することです。

ランナー部門は、11月末から12月末にかけて長期的に北海道合宿を実施しました。合宿の前半では、オフシーズンで見つかった課題を改善するために、基礎練習や隊列走に取り組みました。合宿後半では、スピード練習を行うとともに大会にも参加しました。大会に参加することで、現在の實力を知ることができ、それぞれの課題が見つかりました。

授業が終了するまでは、目標達成に向けて、陸トレと雪上トレーニングを各々が目的意識を持って行っていきます。また、今年是对面授業が増え、1月中のトレーニングが難しくなりますが、週末に滋賀県の箱館山に行くなどして、少しでも雪上トレーニングができるようにしていきます。

冬季は体調を崩しやすく長期の合宿で疲労も蓄積するため、各自が入念に体調管理をし、感染予防を十分に行いながら今シーズンの目標を達成できるようにトレーニングに励んでいきます。

【今後の予定】

- 2月1日～2月3日 第36回全日本学生チャンピオンスキー大会(新潟県 妙高市)
- 2月17日～2月20日 第77回国民体育大会(秋田県 鹿角市)
- 2月22日～2月27日 第95回全日本学生スキー選手権大会(秋田県 鹿角市)
- 3月3日～3月8日 第92回全関西学生スキー選手権大会(新潟県 妙高市)

基礎部門(トレーナー 渡邊郁仁)

基礎部門は12月13日から23日まで北海道ニセコグランヒラフスキー場にて、合宿を行いました。第5期卒小野寺副監督、マイケル部長、佐藤ゼネラルコーチにお越しいただき、基礎的な練習を主にご指導していただきました。部員全員がシーズン初めだったこともあり、昨シーズンの感覚を取り戻すことを意識して練習に取り組みました。特にポジションの確認、重心移動を主に練習しました。

冬休み中は母池にて居候生活を行い、北海道合宿で練習した基礎的なことを意識して、より実践的なトレーニングを行いました。初めは去年の滑りの方がよかったものも多かったですが、練習を重ねるにつれて全員の滑りがよ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をできるように取り組んでいきたいと思えます。

今シーズンの基礎部門の目標は、五竜大会で個人戦入賞者を出し、チーム総合でも3位以内に入る事、岩岳大会では、個人戦50位以内の選手を出し、2回生以上の者は、全員決戦に出場すること、新人戦男子50位以内、女子30位以内です。大会までは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を大切に、オフシーズン、北海道合宿、冬休み期間で取り組んできた中で見えてきた課題をしっかりと意識して練習に取り組んでいきます。そして本番で良い結果を残せるよう努力していきます。

大会目標

- ・白馬五竜学生基礎スキー大会：個人戦入賞 団体戦3位以内
- ・全国学生岩岳スキー大会：個人戦50位以内 個人戦全員決戦出場
新人戦男子50位以内 新人戦女子30位以内
団体戦20位以内

【今後の予定】

- 1月29日～1月30日 第36回全国学生スキー技術選手権大会（岩岳スノーフィールド）
- 2月8日～2月10日 第42回白馬五竜学生基礎スキー大会（エイブル白馬五竜スキー場）
- 2月18日～2月22日 岩岳大会前合宿（ロッジつらら）
- 2月23日～2月28日 第49回全国学生岩岳スキー大会（岩岳スノーフィールド）