

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年4月5日

ランナートレーナー 岩本 翔

ランナー部門

今シーズンのランナー部門の目標は、男子インカレ出場者全員ポイント獲得・全関西全員入賞、女子インカレリレー5位・全関西全員入賞です。この目標を達成するために、主に3つのことに力を入れて練習に取り組んでいきます。

1つ目に、個人個人が頭を使ってトレーニングをすることです。3年間、2年間、1年間と大学でのトレーニング、または、今まで多くのスキートのトレーニングを経験していると思います。限られた環境の中で好成績を出すためには、考えてトレーニングする必要があります。与えられた内容だけではなく、自己分析をし、自分に足りないところを中心に鍛えて、冬につなげるようにしていきます。

2つ目に、ベースの強化です。昨年度シーズン後半になって調子が悪くなったり、長距離の中で、後半に体力が残っておらず、動き続けることができなかつたりする人が多くいました。この春の時期に長い距離を走りこみベースを作り、基礎的な体力を養います。

3つ目に、人数を生かして切磋琢磨しながら、ともに向上していくことです。このランナー部門の中で一人でもやる気がない人がいれば、それだけで周りに大きな影響を与えると考えます。14人と人数は多いため、周りで声かけあいながら、一人だけのトレーニングだけではなく、全体で向上できるようなトレーニングも取り入れていきます。

大きく3つのことに重点を置きながら、特に男子はインカレ1部昇格、女子はリレーで5位に入れるように頑張ります。

今シーズンも宜しくお願ひします。

今後の予定

5月下旬 春季季節外駅伝