

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2021. 9 月)

<各部門春学期練習内容振り返り& 秋学期開始に向けて>

9月21日全体ミーティング実施内容

- ①欠席者報告
- ②マイケル部長より挨拶
- ③岡本監督より挨拶
- ④浅川総合マネジメントコーチより挨拶
- ⑤佐藤 GC より挨拶
- ⑥山口相談役より挨拶
- ⑦大内アルペンコーチより挨拶
- ⑧江口クロスカントリーコーチより挨拶
- ⑨各部門春学期練習内容振り返り報告
- ⑩教養係より諸連絡

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)

アルペン部門は、夏は個人での練習になりました。

合宿の検討もありましたが、コロナ感染人数が増えた為、コロナ禍の中で自分のためになることをしてもらいました。自分の苦手なことや足りない部分を補えたと思います。

後期はいよいよシーズンに向けて最終段階の体仕上げになっていきます。

シーズン後半に戦える体を作れるように工夫して部活動を行いたいと思います。

ランナー・コンバインド部門(トレーナー 立田詩乃)

ランナー部門は、夏季休暇に妙高や木島平で長期にわたり合宿を行いました。

また、合宿では京都では十分に行うことのできないローラースキーを中心に練習することができ、合宿の終盤にはローラースキーの大会に出場するなど、充実したトレーニングを行うことができました。秋学期も大会や冬の合宿が控えているので、体調管理に気を付けなが

ら取り組んでいきたいと思います。

基礎部門(トレーナー 渡邊郁仁)

基礎部門は夏季休業期間、コロナウイルスの感染リスク等を考慮して部門としての活動は行わず、個人個人でメニューを決めてトレーニングを行いました。

今シーズンの目標は五竜大会、岩岳大会ともに個人戦入賞者を出すことです。秋学期はシーズンインが近づいてきているため、筋トレ、瞬発系トレーニング、階段ダッシュ等で下半身の強化を行いたいと考えています。またインラインを活用したトレーニングを積極的に行い、しっかりとしたイメージをもってシーズンインを迎えられるよう、トレーニングを行っていきます。