

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2018.9)

<各チームの夏合宿の報告と秋学期のトレーニング予定>

アルペン部門 (アルペントレーナー 和田望武)

アルペン部門は宮津で 2 泊 3 日の夏合宿を行いました。1 日目は体育館、2 日目は浜を使ってトレーニングを行いました。アルペン部門全員参加できる合宿を行えたことにより、シーズン前にしっかりとコミュニケーションを取り合うことができましたと思います。1 日目の体育館でのトレーニングでは前半は俊敏性、リズム感を目的としたマーカーク走やラダーを取り入れ後半の時間は球技を行いチーム力と普段しない競技への対応力を目的として取り組みました。2 日目は浜へ行き下半身を使ったトレーニングを行いました。浜での不整地のトレーニングは普段使わない筋肉までしっかりと鍛えることができました。とてもいい環境で普段できないトレーニングを行うことができよかったです。1 つ 1 つのトレーニングに目的を置くことによりシーズンインするまでに自分の欠点を見つけるいい機会になったと思います。また、トレーニング以外でもコミュニケーションをとる機会があったので普段はあまりコミュニケーションをとらない人ともコミュニケーションをとることができ、少しでもチームがまとまったと思います。

あと、1 ヶ月で早い人はシーズンインします。オフトレーニングも残りわずかになったのでケガには十分注意してラストスパートのオフトレーニングで追い込みたいです。秋学期からはウエイトトレーニングの回数を増やして筋力、体重アップを目標にしてトレーニングを行います。比較的今のアルペンは体重が軽いと思います。全国で戦って行くために今後、目標体重を設定して自分のベストパフォーマンスができる体でシーズンに入りたいと考えています。1 人 1 人がポイントを獲得する強い自覚を持って限られた時間の中でのトレーニングを行いたいと思います。

ランナー部門 (ランナートレーナー 高橋 飛悠)

今シーズンのランナーの目標はインターハイにて個人戦で入賞者を出し、リレーで男子 8 位、女子 5 位になることです。

今回の夏合宿では長野県白馬村と志賀高原で 2 週間に渡って行いました。白馬村では現

地の OB の指導のもと、ローラーやランニングなどのスピードトレーニングを主に行いました。さらに他校の選手にも参加してもらったことで刺激をもらうことができました。

志賀高原では 20 キロを超えるヒルクライムや登山など、主にロングトレーニングを主体としたメニューを組みました。多少の天候による不具合もありましたが気温20度ほどの涼しい環境で高地トレーニングを行うことができました。

23 日には希望ヶ丘にてローラー大会があり、関西内での立ち位置や各自の弱点、課題などを知ることができました。

今回の合宿、大会を通してキレを出すためのスピード練習が足りないと考えました。秋学期はローラーとランニング共に 100m ほどのショートから1キロを超えるロングまでなるべく多くの種類のスピード練習を取り入れて素早い動きから、それをなるべく継続できるように練習します。そして身体にキレをだしスピード向上を目指します。ランニングの 3000m は春に引き続き定期的に測定し、全員が春よりタイムをアップできるように努力していきます。

雪上練習までの時間も少なくなってきました。限られた時間の中で1回1回の練習に集中して取り組み、この期間で身体を追い込んで良い流れで北海道合宿に入ります。

基礎部門 (基礎部門トレーナー 野口 満太)

基礎部門は 8 月 16、17 日にプラスノーキャンプに参加しました。2 日間デモの方にご指導していただきました。基本的な動作の確認、骨盤の使い方、ポジショニングの確認などを教えていただきました。また、室内ではスキーに必要な体幹トレーニングや筋トレを教えていただきました。シーズンに向けて実際のスキーにつながる最も実践的な練習ができました。8 月 19 日にはプレ合宿を行いました。附属高校の生徒にも参加していただき合同練習をすることができました。インラインスケートと陸上トレーニングを行うことで体力、下半身強化につながったと思います。9 月 4 日から 10 日まで白馬で夏合宿を行いました。松沢コーチの指導の下、他大学と合同でインラインスケートを練習しました。大学内での練習とは違った環境で他大学の選手と互いに刺激し合いながらトレーニングを行うことができました。また、46 期卒川端 OB、50 期卒藤崎 OB と宮本 OB にお越しいただき技術面で丁寧にご指導していただきました。合宿では 1 年生の上達の速さが著しく、合宿で初めてインラインスケートをした者も最終日にはしっかりと滑りができていました。9 月 9 日には 2 年生以上が白馬国際トレイルランに出場しました。悪天候の中参加した全員が時間内に無事ゴールすることができ、夏合宿を良い形で終わることができました。

これからの練習ではシーズンに向けて、インラインスケートや体験トレーニングをはじめとした実際のスキーの動きに繋がる練習にできるよう考えながら行っていこうと思います。また、昨年度よりも多くのスキーに関する知識を身につけることができるように取り組んでいきます。