

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年4月5日
基礎トレーナー 宮井彰悟

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、五竜大会で男女共に個人戦入賞者を出し、チーム総合でも3位以内に入ること、岩岳大会では、個人戦入賞者の選手を出し、2回生以上の者は、全員決戦に出場することです。

昨シーズンの五竜大会では、男女共に入賞者を出し、岩岳大会では、男子2名、女子2名が決戦に勝ち上がり、新人戦でも女子優勝という華々しい結果になりました。このように、選手各々が技術の向上に励み、ここ最近では良い成績を残せたと思っています。今シーズンは、今回の成績をさらに上回ることができるように、オフシーズンからしっかりとトレーニングを積み重ね、上を目指していきたいと思います。

そのためには、春学期からウエイトトレーニングや階段ダッシュ、瞬発系のトレーニングで下半身の強化を行い、高速域でかかる圧に耐え、次のターンにつなげることのできる筋力、全種目をきっちりと行うことのできる筋持久力をしっかりつけていきたいと考えています。

また、スキーの感覚を忘れないために、インラインスケートを用いることで、ポジションの正確性やバランス感覚を意識しながら、良いシーズンインを迎えられるように準備していきます。

春学期からは、新しく1年生も入部し、新しいチームで始動します。新入生の体験練習を行いながら、スキーの魅力を発信していき、楽しく練習をしながらスキーの技術向上に努めていきたいと思っています。

【今後の予定】

4月17日 練習開始

5月下旬 春季季節外駅伝