

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年7月27日
基礎トレーナー 中道万葉

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、岩岳大会で個人戦 30 位以内の選手を出し、2 年生以上の選手は全員決戦に出場することです。春学期は、4 月に合計 4 名の新入生が入部し、4 月下旬から本格的にオフシーズンのトレーニングを開始しました。インラインスケートでのトレーニングを中心に、重心移動の強化を行い、同時に体幹トレーニングや瞬発トレーニングで基礎的なフィジカルの強化を行いました。

基礎トレーニングのメニュー作成時には学内トレーナーの武田さんに相談させていただき、全身をバランスよく鍛えられるサーキットメニューを組み、実施しました。

6 月には、タナベスポーツの西上さんとアトミックチームのコーチである田中頌平さんに来ていただき、基礎スキーに重要な重心移動やポジション確認のトレーニングの講習をしていただきました。ポジションを捉え、重心を中心に保つのに効果的なスクワットの方法や、加重を意識したジャンプトレーニングなどを教えていただき、非常に有意義な練習となりました。普段の生活や平常のトレーニング中でも、少し意識を変えるだけで基礎スキーに必要な能力を鍛えることができ、実際に各部員それぞれインラインでのトレーニング等でかなり成果が出ていると思います。

夏休みは、9 月前半に夏合宿を行います。インラインスケートでのトレーニングが中心となる合宿で、期間もかなり短いですが、平常の部活とは違った環境を活かし、しっかりと技術向上に繋げていきたいです。

秋学期は、シーズンインに向け、春よりもさらに体力、基礎運動能力が鍛えられるトレーニングを行いたいと思います。

【今後の予定】

9 月 3 日～9 月 5 日 夏合宿（白馬岩岳）