

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年11月16日

ジャンプ・コンバインド部門 清水 悠月

ジャンプ・コンバインド部門

今シーズンのジャンプ・コンバインド部門の目標は、インカレ表彰台、全関西で優勝し、ポイントを獲得することです。そのために、秋学期は、以下のことに力を入れてトレーニングしてきました。

1つ目は、ランニングの時間を増やすことです。授業の関係で月曜日のトラック練習に参加出来ていないため、集団でのスピードトレーニングができませんでした。そのため、個人で持久走やスピード練習に取り組みました。しかし、白馬でのコンバインドの大会では、思うように走ることができませんでした。また、心拍を上げたトレーニングにおいても、喘息による咳が原因で呼吸がしっかりできず思うようにトレーニングすることができませんでした。なので、シーズンインする前にレース中に咳が出ないように医者と相談して薬を上手く使っていこうと思います。

2つ目は、ジャンプトレーニングです。夏期休業中は、足の怪我のため予定よりトレーニング時間を確保したり大会に出たりすることが出来ませんでした。そのため、秋学期は季節外以外の週末は毎週新潟や長野でジャンプトレーニングを行いました。また、ジャンプトレーニングのアップにおいても、股関節周りや足首を動かす種目をいくつか新たに取り入れることで、ジャンプに繋がるように工夫することができました。そして、陸トレにおいても京大のコンバの選手と一緒にインラインやラダートレーニング、シミュレーションを行うことで1人ではできないスペシャルトレーニングができました。これからも継続して行います。もうサマージャンプシーズンも終盤になってきました。ウィンターシーズンに入る前の最後の仕上げとして、1本1本大切に飛んでいきたいと思います。

コンバインドは、12月7日に旭岳にてシーズンインし、その後、名寄に移動し、12月29日までジャンプトレーニングとクロスカントリートレーニングを中心に合宿を行います。また、12月中には、大会が4つ続けてあるので体調管理に気をつけて練習、大会に臨みたいと思います。

【今後の予定】

12/07~29 冬季合宿(北海道・名寄)

12/17 第53回名寄ピヤシリジャンプ大会(北海道・名寄)

12/18 第38回吉田杯ジャンプ大会(北海道・名寄)

12/20 第12回名寄コンバインドチャンピオン競技会(北海道・名寄)

12/21 第41回名寄コンバインド大会(北海道・名寄)