

2025 年度 第三回全体ミーティング 次第

2025 年 9 月 30 日 火曜日 18 時～ 天地館 204 教室

1. 開会
2. 欠席者報告
3. トレーナー活動報告（アルペン・ランナー・ジャンプ・基礎・マネージャー）
4. 部長挨拶
5. 監督挨拶
6. コーチ挨拶
7. 相談役挨拶
8. 主将挨拶
9. 各担当からの報告（教学・交通安全・広報・インターネット）
10. 閉会

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和7年9月30日

アルペントレーナー 樽谷奏音

アルペン部門

今シーズンのアルペン部門は、インカレ男子女子ポイント獲得・1部残留、全関西では、男子女子優勝を目指します。

夏季休業期間は、兵庫県養父市ハチ高原にて4日間の夏合宿を行いました。合宿では、サーキットやアジリティ、ダッシュなどの有酸素トレーニングを中心に組み、普段とは異なるメニューとして登山も実施しました。短期間ではありましたが、充実した内容でしっかりと追い込むことができました。

秋学期は、シーズンインに向けた最終段階として、主に2つのことに重点を置いてトレーニングを行なっていきます。

1つ目は、筋持久力の向上です。ウエイトトレーニングでは、春学期に筋肥大を目指してきましたが、秋学期は高重量低回数を中心に実施し、最大筋力の向上を狙います。またインターバルトレーニングでは、スプリントを中心に行い、体幹や下半身の強化につなげます。疲労が溜まってくるレース後半でも自分の滑りができるよう体力・筋力の向上に向け取り組んでいきます。

2つ目は、アジリティの強化です。継続して台跳びやラダーを行うほか、サーキットトレーニングを加え、瞬発力や集中力のさらなる向上を目指します。

秋学期はシーズンインに向け高強度のトレーニングを行うため、身体のケアや体調管理も徹底していきます。また、日常生活や学業面においても気を緩める事なく取り組み、万全な状態でシーズンを迎えらるよう努めていきたいです。一人ひとりが体育会スキー部の一員であるという自覚と責任感を持って行動し、目標達成に向けて高い意識で取り組んでいきます。

【今後の予定】

10月5日 鴨川駅伝

10月26日 秋期季節外競技会

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和7年9月30日

ランナートレーナー 江村 七海

ランナー部門

ランナー部門は夏季休業期間に例年長野県で行う長期合宿に加えて北海道で1週間合宿を行い、技術・体力の向上に力を入れました。

8月16日～25日は北海道音威子府村で合宿を行いました。棚橋先生よりご指導をいただき、細かく身体を動かす練習やペース感覚をつかむために追い上げ走なども行いました。北海道の涼しい気候の中で練習ができ、恵まれた環境で合宿をすることができたと思います。

また、8月26日～9月14日は長野県木島平村で合宿を行いました。ベーストレーニングを増やし、乳酸を出さずに長い距離を楽に滑り切れる力を付けたり、妙高山登山やゲレンデでのポールトレーニングを行い、下半身の筋持久力の強化も図りました。

夏合宿では、木島平テストレース、FIS公認の全国サマーノルディック大会などいくつかの大会に参加してきました。各々が、他大学の選手たちと競い合ったことで今後に生かすことができる反省点を見つけることができたと思います。しかし、合宿後半は、疲れも溜まってきていたため、気が緩んでしまっていた選手もいたと思います。冬も、長期合宿や連戦が続くので、練習と休養のメリハリを意識し、一つ一つの練習に集中して取り組むことが課題と感じました。

秋学期は、ランニング・ローラースキーでベースを大切にしながらもスピード練習を増やし、より速い動きができるよう練習を行っていきます。練習強度を上げ、シーズンインまで残り少ない時間を無駄にしないように、夏休みに積み上げてきた練習の成果と反省点を生かし、チームで競い合って高めていきましょう。

【今後の予定】

10月5日 鴨川駅伝

10月26日 秋期季節外競技会

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和7年9月30日

ジャンプ・コンバインドトレーナー 早川 元希

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、全関西で表彰台に立ち、男子総合優勝に貢献することです。そのためにも昨シーズンより良い結果を残す必要があります。

この夏では関西圏の大学と合同で合宿を行い、選手同士お互いに意見を出し合いながら練習に励みました。8月12日から15日のお盆合宿では、クロスカントリーの練習をメインに行い、4日間というとても短い期間ではあったものの、タイムトライアルを行うことで、今の自分の実力を知ることができました。その後、1ヶ月間はランナー部門と合流し、北海道音威子府村で棚橋先生にご指導していただき、技術力向上に励みました。長野県木島平村へ移動後、先生から教えていただいたことを無駄にすることなく、練習や試合などに活かしてきました。

この夏は多少のアクシデントがあったものの、メンバー全員が練習に取り組み、充実した夏であったと実感しています。これらのことをこれから始まるシーズンに向け、1日1日を無駄にすることなく、日々の練習に取り組んでいきます。

【今後の予定】

10月5日 鴨川駅伝

10月26日 秋期季節外競技会

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和7年9月30日

基礎トレーナー 小山 雄輔

基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は、岩岳大会で2年生以上の選手は全員決戦に出場することです。また、五竜大会では入賞者を出すことです。

この目標に向けて、9月に夏合宿を行いました。この合宿では、インラインスケートを活用し、雪上での動きに近い身体の動かし方や感覚・意識の部分について意見を交わしながら、練習に取り組むことができました。また、ビデオ撮影によって滑走の動きを確認して自らの動きを客観的に分析することで、癖や改善点を把握し、明確な課題を意識しながら練習することができました。さらに、他大学の学生とも映像を共有しながら意見を出し合い、お互いの長所や課題を参考にすることで、より広い視野を持つことができました。さらに、基礎コーチである松沢剛さんからは、近年の基礎スキー競技において重視されている滑走時の意識やポジショニングについての指導を受け、今後の練習でも取り入れられる動作確認の方法についても学ぶことができました。

秋学期の練習では、この合宿でより明確になった各自の課題に取り組むことが重要になります。日々の練習から高い意識を持ち、シーズンインに向けて後悔の残らない練習を行っていきたいと思います。

【今後の予定】

10月5日 鴨川駅伝

10月26日 秋期季節外競技会

12月9日～19日 北海道合宿

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和7年9月30日
マネージャー 草野 結衣

マネージャー部門

シーズン前秋学期のマネージャー部門の活動は、大会エントリー、ランナー部門のタイム計測、動画撮りなどがあげられます。

夏には全日本学生スキー連盟の会員登録等がありましたが、部員全員の登録が完了するよう連絡を取ることを怠らず、期限までに無事登録を終えています。また、円滑に引き継ぎを行うためのマニュアル作成や会計の引き継ぎ業務を本格的に進めております。直近にある、鴨川駅伝や秋期季節外競技会などの大会エントリーでは、外部の方や内部での相違がないよう連絡を常に取り、漏れのないように徹底します。

シーズン前の秋学期の練習は選手にとって、雪上以外での最後の時期のためより重要な練習になってくるのではないかと考えられます。そのため、私たちも緊張感を忘れず、選手のためになるサポートを行うことを心がけます。

そしてシーズン中は大会エントリーが増えていくのでマネージャー内での業務や締切の共有を徹底し、確実に進めていきます。

【今後の予定】

10月5日 鴨川駅伝

10月26日 秋期季節外競技会