

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年11月16日

ランナートレーナー 岩本 翔

ランナー部門

今シーズンのランナー部門の目標は、男子リレー10位、女子リレー5位になることです。そのために、主にシーズン前は3つのことに力を入れて練習に取り組んできました。

1つ目は、スピード系の強化です。月曜の練習で、400mや、200m、100mといった短い距離のダッシュを取り入れました。普段走っている1000mや3000mと違った動きなので、体を大きく速く動かすことを意識し、速い動きに慣れるようトレーニングしてきました。

2つ目に、ローラースキーのヒルクライムです。夏場のトレーニングでは、ヒルクライムがあまりできなかったため、秋学期はヒルクライムで、コーチに動画撮影をしていただき、フォーム等の修正を行いました。

3つ目は、ポールランです。クラシカルダイアゴナルで地面を押す力が必要となってきます。ただ跳んで走るだけでなく、地面を押して進むことを意識して、よりスキーに近い動きを取り入れました。

このオフシーズンで昨年より成長した部員もいれば、そうではない部員もいます。この北海道合宿の前半は、ある程度距離を踏み、技術を定着させます。また、北海道合宿後半には大きな大会があるので、まずはそこに調整していけるようトレーニングをしていきます。シーズンまで残り少ないので、マテリアルの準備や、体調管理等徹底し、スムーズにシーズンに入れるようにしていきます。

今後の予定

11/26~12/29 冬季長期合宿（北海道 旭岳・音威子府・名寄）

12/20~23 第101回 全日本スキー選手権大会

12/25 第28回クロスカントリー名寄大会

12/26~27 FIS Far East Cup 第40回クロスカントリー音威子府大会

12/28~29 第37回全日本学生チャンピオンスキー大会