

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年9月28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、夏合宿で主に以下のことに取り組んできました。

1つ目は、スピード・体力の強化です。ランナーチームと一緒にローラースキートレーニングを行いました。スピードの強化では、90分～120分の持久走の後半でショートダッシュを入れることできつくなっていくレース終盤でも動けるような練習を行いました。体力の強化では、ローラースキーのロングトレーニングやインターバルトレーニングを行いました。1コマで20km以上の距離を踏むことや、集団走を長い距離行うことで、集団の中でも常に心拍やフォームを意識することができました。その結果、質の高い練習ができ、レースでも追い込んで走り切ることができました。

2つ目は、ジャンプトレーニングです。夏合宿中は、週末の土日を使ってジャンプトレーニングを行いました。足の怪我で出る予定だった大会は欠場したり、予定よりジャンプトレーニング時間は取ることができませんでした。短い時間で本数を飛べたのでとても良かったです。これからも、平日や週末を使ってインラインスケートや跳躍系のトレーニングを増やしていき、冬に向けての準備をしていきたいと思っています。

そして、今後の練習では、夏に積み上げてきたことが無駄にならないように練習に励みたいと思っています。

### 【今後の予定】

- 10月1日 コンバインド記録会（白馬）
- 10月9日 秋季鴨川駅伝練習会
- 10月30日 秋季季節外競技会
- 11月下旬～12月下旬 長期冬季合宿(北海道)