

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信(2018.11)

<各チームのオフシーズンの反省とシーズンに向けての目標>

アルペン部門 (アルペントレーナー 和田望武)

アルペン部門ではオフシーズンに走力強化と筋力強化に重点を置きトレーニングしてきました。走力強化の目的はシーズンを通しての体力をつけること、1日中しっかり最後まで滑り切れる体力をつけることでした。LSD やトラックを使ったスピードトレーニング、そして朝練を行うことで走力をつけました。結果としては秋季季節外を見る限りでは走力の面ではしっかりついてきていると感じることができました。筋力強化の目的は体幹、筋肉の肥大化によつての体重アップでした。全国のトップ選手と比較すると今の部員は線が細いのと体重が軽いと思います。まず、ここを改善しようと思いウェイトトレーニングの回数を後期増やしました。1人1人体重だけでなく、春に比べて確実な動きができていると思います。オフシーズンはしっかりトレーニングができたと思います。

もうすぐシーズンに突入します。オフトレーニングの成果をしっかりと発揮できるように雪上に入るまでのつなぎの期間を1番無駄にしたらダメなので、1人1人がポイント獲得に向け高い意識で残りの限られた時間トレーニングに励みたいと思います。

ランナー部門 (ランナートレーナー 高橋 飛悠)

今シーズンのランナーの目標はインターハイにて個人戦で入賞者を出し、リレーで男子8位、女子5位になることです。その為に今シーズンのランナーはトレイルラン、スピード練習、ローラースキーの3つに力を入れて練習しました。

トレイルランは春学期に昨年度より頻度を増やしました。秋学期は残念ながら台風の影響でコースが使用できず他の練習をするしかありませんでしたがその分ローラーやランニングのスピードを昨年度よりバリエーションを多くこなすことができました。また3000mの測定をすることで春と現在の比較を行うことができました。タイムはほぼ全員が短縮に成功し、秋の季節外競技会でも春の季節外よりチームの走力が向上したと実感できました。

ローラースキーは、雲ヶ畑方面へ行くルートが閉鎖された際、賀茂川寮周辺で 1km ほどのスピードや30分ほどのロングのスピードなど工夫して行うことができました。いよいよシーズンに入ります。今年度は今まで頻度が少なかった集団走やスピード練習を定期的にいれてお互いに切磋琢磨しながら有意義な練習をします。そして、インカレでは今年こそランナーでポイントを獲得し、1 部残留に貢献します。また関西インカレでは他大学より多くポイントを取得し、種目優勝、リレー優勝を目指します。

基礎部門 (基礎トレーナー 野口満太)

基礎部門では秋学期から 3 名の新生が入部しました。春学期より人数が増え、シーズンインにむけて一人一人が高い意識をもちトレーニングを行うことができました。オフシーズンはインラインスケートやバランスボールを使って雪上をイメージした練習をおこなってきました。インラインスケートの練習ではよりスキーに近い動きを意識しながら取り組みました。また、安定した姿勢でスキーを滑ることができるよう体幹トレーニングをおこないました。初めの頃よりも長い時間姿勢をキープできるようになり、全員が真剣に取り組めたと思います。シーズンインに向けてできるだけ長い時間滑ることができるよう体力の向上と下半身強化のため、ランニング、瞬発系トレーニング、階段ダッシュなどの走る練習を多く取り入れました。季節外駅伝では、普段の練習通りベストを尽くせた人もいましたが、課題の残る結果となった人もいました。シーズンインまで もう少しですが、残りの時間を大切にして全員がレベルアップできるように取り組んでいきたいと思ひます。

今シーズンの基礎部門の目標は岩岳大会の前哨戦である五竜大会では、上回生は 20 位以内に入ることが目標です。岩岳大会は個人戦では全員が決戦出場、新人戦では全員が 50 位以内を目標に昨年の成績に近くことができるようにします。また、団体戦は昨年の経験を活かして 20 位以内に入ることが目標です。OB・OG、コーチの方からの指導の下、本番では最大限の力を発揮することができるよう、一本一本を大切にしながら練習していきます。