

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年11月3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の目標は、男子インカレ出場者全員ポイント獲得・全関西全員入賞、女子インカレリレー5位・全関西全員入賞です。この目標を達成するためにランナー部門はオフシーズン2つのことに力を入れて取り組んできました。

1つ目は、ランニングでのインターバルです。昨シーズンよりも、ダッシュ系の練習を取り入れるようにしました。特に秋学期は、400mのインターバルを中心として、自分が出せるマックススピードの向上、乳酸が溜まり始めてからでも動けるような体を作ってきました。その結果が毎月測定している3000mのタイムに現れていたように思えます。まずは陸上からスピードを出した状態で動き続ける身体を作っていきます。

2つ目は、ローラースキーです。今年は白馬でローラー合宿を行い、基礎から徹底的に指導して頂きました。何かを掴み成長する選手もいれば、悩む選手もいました。しかし、その合宿によって自分の弱さに気付いたり、成長できたりすることができたため、良い合宿となりました。また、その基礎を中心として木島平でのインターバルトレーニングでは、15分や、1分など長い距離から短い距離まで幅広く練習することができました。その結果木島平でのローラー大会では昨年の記録を上回る選手が多数いました。この技術を冬にも活かしていきます。

今シーズンのランナーは、11月25日から北海道で約1ヶ月合宿と大会を計画しています。なんとしてもインカレ男子は1部昇格しなければならないため、まずは自分たちの状況を知るために12月の大会で全力を出し、どこの順位にいるのかを確認し、その後のトレーニングに活かせるようにしていきたいと思えます。

【今後の合宿・大会予定】

11月25日～12月10日 北海道合宿（旭岳）

12月10日～28日 北海道合宿（美瑛・名寄・音威子府）

12月18日～20日 全日本学生チャンピオン大会（北海道 美瑛町）

12月25日～27日 全日本クロスカントリー音威子府大会（北海道 音威子府村）

2月5日～7日 全日本学生選抜クロスカントリー大会（新潟県 妙高市）

2月14日～17日 全日本学生スキー選手権大会（秋田県 鹿角市）

2月29日～3月5日 全関西学生スキー選手権大会（長野県 野沢温泉村）