

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和2年11月29日

アルペントレーナー 畠山 大晟

## アルペン部門

今シーズンの目標であるインカレではポイント獲得、全関西ではアルペンのポイントの中で男女ともに1番になることを目標に10月13日から全体トレーニングを再開した。

新型コロナウイルス拡大の影響で例年とは全く異なった部活動の環境でのトレーニングであった。とくに、ウエイトトレーニングをする際は感染防止のため入場制限が設けられており、他部活との兼ね合いもあったためトレーニングメニューの変更も時にはあったが、アルペン部門は柔軟に対応することができトレーニングに集中できていたと考えた。毎週月曜日は総合グラウンドでインターバルトレーニングを行った。前期に全体トレーニングが行えず体力の低下、筋肉の縮小化が起きている選手もいるかと考えていたが、自主トレーニングの成果が出ている人がほとんどで、去年よりパフォーマンスが向上している選手が多かった。また、秋季全関西競技会でも去年よりもタイムが向上した選手もおり、陸上トレーニングや自主トレーニングの成果が出たと考えた。他にも、コーンを使ったフットワークトレーニング、坂道を利用したダッシュ系トレーニング、パワーマックストレーニングを行い心肺機能や瞬発系トレーニングを行った。感染症予防の検温や手洗いうがいもチームで徹底してできていた。

アルペン部門の全体での陸上トレーニングは約1か月しか行えなかったが、その分1か月間集中してケガもなくほぼ毎日全員でトレーニングできた。新型コロナウイルスの拡大は未だに続いており引き続きチームで予防の徹底を行っていききたい。また、冬季は合宿上の使用も増えてくるためより一層注意をしてトレーニングを行いたい。厳しい環境ではあるが、合宿の許可をしてくれる大学の方々や、宿の方、引率して下さるコーチの方への感謝の気持ちを常に持ち、シーズンを頑張っていきたい。

今後の予定

12月7日～12月30日 アルペン部門雪上合宿（秋田県 秋田八幡平スキー場）