

## Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2017.7)

### <各チーム 後期トレーニング予定・今後の予定>

#### **アルペン** (アルペントレーナー 小木曾 真央)

今シーズンのアルペン部門の目標は、昨年度よりも多くの部員がポイントを獲得することです。そのためにはインカレ1部、全関西1部で戦える力が部員一人ひとりに必要となります。そこで一人ひとりの能力を向上させるために、アルペン部門ではLSDや体幹を中心としたトレーニングから行うことで体の基礎強化を図りました。5月頃からはトレーニングとして負荷の高いインターバルトレーニングやパワーマックスでのミドルパワートレーニング、坂ダッシュなどを中心に行い段階を踏んだトレーニングを行いました。またコーチの方たちの勧めからスライドボードを使ったトレーニングを取り入れ、雪上に近い方法でトレーニングを行うことができました。段階を踏んだトレーニングを行っていく中で部員のトレーニングに対する姿勢もそれに伴って向上し、アルペン部門全体としてよい雰囲気で行っていると感じています。また今年度はランナー部門や基礎部門と合同トレーニングを何度か行うことができました。特に基礎部門とは競技特性が似ていることから、定期的に合同でトレーニングを行いました。普段とは違うメンバーでトレーニングを行うことで新鮮な刺激を感じることができ、互いに良いトレーニングを行うことができました。また部門内では気づくことのできない改善点や良い点を発見することもでき、それらをトレーナー同士で話をする中で今後の成長へとつなげることができたのではないかと思います。

これからテスト期間、夏休みへと入り全体としてトレーニングを行うことができなくなります。ここまで積み重ねてきたものを秋学期からの全体トレーニングにつなげていけるよう、テスト期間・夏休みでは時間の合う者同士で自主トレーニングを積極的に行っていきたいと思っています。そして最終的に雪上へつなげていきたいと思っています。

#### **ランナー** (ランナートレーナー 高橋 廉士郎)

今シーズンのランナーの目標は、個人戦で入賞者を出すことに加えリレーで男子6位、女子4位になることです。そのために、去年と比較し、主に2つの点に主眼を置いて今期の練習取り組んで来ました。まず1つ目が、ランニングやトレイルラン、階段ダッシュといったラン系のトレーニングを比較的多く取り入れたことです。具体的には水曜日や土曜日といった比較的練習時間が長く取れる日はロングの山ランを行うことでフィジカルだけでなくとっさにどのコースを選び走り抜けるかなどの瞬発系の強化にもつながったと思います。ウエイトトレーニングでは秋からの本格的な目的である筋持久力強化を

メインで行いました。

6月と7月で行われた計3回のローラー練習も牧野、宇治、雲ヶ畑と新しい練習場所でしたがOBの丸山さんや浅川コーチに協力して頂き充実したトレーニングとなりました。今年も丸山さんに予定を調整して頂き、練習を見て頂くことができました。普段の練習では出来ないヒルクライムなどの練習を行い、より冬に近い感覚で取り組みことが出来ました。非常に良い練習が行えたので秋学期も引き続き取り組んでいきたいです。また賀茂川寮から向かうことができる雲ヶ畑方面の道も新しい練習場所として9kmほどのヒルクライムができるので近場の練習場所として積極的に活用していきたいと思います。

次に合宿についてですが、今年は長野県の白馬村と新潟県の妙高市とで2週間の予定で行います。合宿開始は春季に積み上げたものが無駄にならないようテスト終了の次の日としました。合宿中のトレーニング内容は主に、ランニングとローラースキーを予定しています。妙高では登山、ローラースキー、ポールダッシュなどを予定しています。

春学期は全体を通して昨年よりも確実にレベルアップしていますし、練習の質も上がっていると思います。ですが、長期休業になると1人で練習することが増えるので練習時間が少なくなったり質が下がったりする可能性があります。せっかく春に積み上げてきたものがすべて無駄になってしまうので、それをそれぞれが自覚を持って取り組む必要があります。ランナー部門として一人一人が「なにくそ魂」を掲げて夏のトレーニングに取り組んでいきたいと思います。

#### **基礎** (基礎トレーナー 日比野 稜)

基礎部門は、新入生4人を迎えて春学期のトレーニングを始めました。4月は、普段主に練習メニューで取り入れているインラインスケート、コーンを使った瞬発系トレーニング、階段ダッシュを日替わりで体験出来るようにし、オフシーズンの練習イメージを掴んでもらいました。5月雪輪合宿後は、季節外駅伝に向けて本格的に外周や貴船神社までのランニング、総合グラウンドで長距離走や坂ダッシュなどの短距離走を行い、体力向上を図りました。また、インラインスケートの練習では、49期卒奥村OGにお越しいただき新入生をはじめ各部員一人一人に技術的なアドバイスをして頂きました。6月初めには昨年同様タナベスポーツ西上さんと技術戦に出場されているアトミックデモチームの田中頌平さんに練習を見ていただき、雪上をイメージした陸上トレーニングの練習を指導していただきました。

またアルペン部門と合同練習をさせていただき、同じスキー部の一員として共に練習をすることによって刺激を受け、スライドボードやランニングサーキットなどの練習はスキーの技術向上に繋がる良い練習となりました。

夏合宿では、松沢先生の下、インラインスケートを主に指導していただきますので全員が目標を持って参加し、一年生はこの五日間で先輩や他大学の選手から多くのことを吸収し

て、上回生は後輩への見本となるよう技術向上に向けて合宿に挑めるようにします。

また今学期の普段の練習状況は、授業や就職活動の理由により部門全員が集まって練習できる日があまりなかったため、人数が少ない状況でも今後秋学期の練習はスキーに対するモチベーションを上げていけるような練習をしていきます。

今シーズンの目標は、岩岳大会で団体戦に出場し、総合順位でも入賞が狙えるように努力をしていきます。個人戦、新人戦でも全員が去年よりも大きく順位、各種目の得点、精度を高めることを目標に今後の練習も励んでいきます。