

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和6年9月25日  
基礎トレーナー 中川 壱心

## 基礎部門

今シーズンの基礎部門の目標は岩岳大会で個人戦40位以内の選手を出し、2年生以上の選手は全員決戦に出場することです。また、昨シーズン同様に五竜大会での入賞者を出し、男女共に総合優勝を目指します。この目標を達成するために、夏休み期間に合宿を行い、シーズンインに向けて各々の課題を見つけることの出来た良い機会になりました。

最初に、9月9日から11日までの3日間兵庫県若杉おおやスキー場にて、タナベスポーツさん主催のプラスノーキャンプに参加しました。プラスノーではSAJ ナショナルデモンストレーターである田中頌平さんに指導していただきました。基礎動作・滑走中のポジショニング・雪上で求められる骨盤の動かし方などを指導していただき、より実戦に近い形で練習することが出来ました。また、SIA デモンストレーターである北村祥子さんより、陸上でのトレーニングや滑走前後に行うストレッチなどを指導していただきました。

9月20日から23日まで白馬にて4日間インライン合宿を行いました。プラスノーキャンプで学んだことを意識しながらインラインスケートを行うことで各々の課題に向き合い練習することが出来ました。

今後の練習では、指導していただいたトレーニングを取り入れ、シーズンインに向けた練習を行なっていきます。よろしくお願いいたします。

### 【今後の予定】

- 9月28、29日 セレクション
- 10月1日 練習再開
- 10月6日 鴨川駅伝
- 10月27日 秋季季節外駅伝
- 12月13日～23日 北海道合宿 in ニセコ