

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2014.7)

<各チーム 春学期トレーニング報告・夏休みの予定>

アルペン (トレーナー 川上 遼)

アルペン部門の春学期の活動内容は、シーズンが長かった選手は4月中旬までレースに参加し、4月下旬から門全員揃ってオフトレーニングを始めました。

五月中旬までは、10kmランニングなど長い距離をゆっくり走ったり、パワーマックスなどの自転車をごくLSDをメインに行いました。それ以降は、ウエイトトレーニングや、台飛び、インターバルなどのメニューを曜日ごとに組み込み、メニューをこなしていきました。昨シーズンいろいろなトップ選手を見て体幹が必要だと思ったので、今年一番強化に力を入れ、毎日厳しい体幹トレーニングを欠かさず行っています。この約2ヶ月で、全員の体が強化されてきているので、このまま全体的にアップしていけるよう取り組みたいと思います。

これから、テスト週間に入りますが、各自時間を見つけ自主トレーニングに励み、アスリートとして文武両道していけるようにしていきます。

昨シーズンはインカレ二部に降格してしまい、チーム全員がその悔しさをバネに各自目標を明確にして取り組んでいる姿勢があるので、今年は必ず2部総合優勝し1部校の中でも上位に入り込めるよう、今から意識を高く持って取り組んでいきたいと思います。

<今後の予定>

9月8日~12日 アルペン夏合宿(場所検討中)

ランナー (トレーナー 平山 喜久)

ランナーチームは、春学期のトレーニングでは、ランニング、筋力トレーニングが中心となるメニューを行いました。月曜日のインターバルなどでは江口コーチがひとりひとりに適したメニューを組んでくださり、個々がメニューに対して高い意識を持って取り組むことができました。また、筋力面、心肺機能面などの足りない部分については各自が自主トレーニングという形で取り組んでいたことは良かったと思います。しかし、ローラー練習が不足しているため、さらにローラー練習の時間を作る必要があると感じました。

夏休みのランナーチームでの練習は8月の合宿、9月の合宿と二回行うことにより夏休みが充実した練習期間となるようにしたいと考えています。合宿以外の夏休みは個人練習となり練習場所も異なりますが、チーム全体で高い目標を掲げ、それを確認し合い、トレーニングに励みたいと思います。

夏休みは、シーズンにつながる大切な期間ですが、怠けてしまう期間でもあります。男女ともにインカレでポイントを獲得するために、個々が高い意識を持って、チームの一員であるという認識を常に持ち、練習に臨んでいきたいです。

<今後の予定>

8月8日~8月15日 妙高合宿

9月6日～9月13日

白馬合宿

9月28日

天橋立ローラースキー大会

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

ジャンプチームは、昨年とは異なりジャンプ部門だけでの練習を行いました。授業などの関係で個人練習が増えてしまいました。それでも今年は、ジャンプトレーニングを昨年よりも多く行うことができました。京都でのトレーニングの合間に長野などでサマージャンプも行いました。

サマージャンプも6月に入ってから、2週間に1回のペースで行くことができ、良い感じで春学期の練習を行えたと思います。良い流れで練習が出来ているので、夏休みもより多くのサマージャンプの練習を行ってレベルアップを図っていきたいです。8月の最後の週には、サマージャンプの大会が行われるので、夏休みに入ってからまずはその大会に向けてジャンプ練習やその他の練習に励んでいきたいと思っています。

今シーズンの目標はインカレ2部総合優勝することです。優勝するだけでなく、今の自分たちが一部ならどこまで戦えるのかを見据えながら大会に臨みたいと考えています。

夏休みから秋にかけて、さらに積極的に練習を行い、しっかりと実力を身に付けられるよう、練習に励んでいきたいです。

<今後の予定>

8月31日 妙高サマージャンプ大会

基礎 (トレーナー代理 中村 洋)

4月から全部門の協力で始めた勧誘活動のおかげで、今年的基础部門は、新入部員が男子4名・女子1名の計5人の新入部員が入部してくれました。そして、この新メンバー+上回生の新体制で練習は始まっていきました。新入部員は、入学したてで体がなまっている人も多かったので、いきなり厳しい練習ではなく、5月上旬まではサッカーやバスケットボールなどの球技を通じて、体力を徐々に付けていきました。また、球技だとチームで行う練習なので、新入部員同士、上回生とのコミュニケーションもとることができ、雰囲気も良くなりました。また、雪輪合宿で他部門との交流をすることで、新入部員たちもさらに馴染むことが出来たと思います。

雪輪合宿後は、5月末の季節外駅伝に向けて、体力向上や心肺機能強化の為に練習に努めました。主に、ランニングや坂ダッシュなどの走り込み中心のメニューを行ってきました。しかし、厳しいメニューばかり行くと選手の練習に対するモチベーション低下が起きてしまうので、球技をしたり、体のケアを目的にストレッチメインの練習をおこなったりもしていきました。

駅伝後は、インラインスケートの練習や総合グラウンドでの走り込み、体幹トレーニングに努めていきました。スケート練習は、新入部員の能力が高く、いつもより難度が高い練習をすることができ、上回生も良い緊張感を持つことができました。

これからテスト期間に入り練習も自主トレーニングとなりますが、今まで行ってきたト

レーニングの成果を無駄にすることなく夏休みも頑張っていきたいと思います。

<今後の予定>

9月4日～8日 夏合宿（長野県白馬岩岳）

9月13日 プレ合宿（場所検討中）

以 上