

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2016.9)

<各チーム 後期トレーニング予定>

アルペン (アルペンチーフ 本郷 葵)

今年の夏合宿では、2年の増田の家がスキー場の目の前にあり、民宿になっているということで、お願いをして、そこで3日間の合宿を行うことになりました。

1日目では移動もありバスケットボールとサッカーしかしませんでした。小学校の体育館を使わせてもらい、思う存分楽しむことができました。

2日目は目の前にあるスキー場に登山道があったので、登山をしました。普段やらないことなのでとても疲れましたが、景色もよく、とてもいいトレーニングになりました。

3日目では、少し離れた場所にある小さなスキー場に行き、スキー場の周りを一周できるランニングコースがあったのでそこでトレーニングをしました。アップダウンが激しく、足場も悪いので、登山に引き続きいいトレーニングになりました。

3日間とも晴天に恵まれ、智樹の家にもとてもお世話になり、とてもいい合宿ができたと思います。

アルペンの今後の目標は春と同じくインカレで上位をとることです。そのため今年春から練習メニューも増やしてきました。秋学期はシーズンインまでにほとんど時間がないので、雪上のイメージトレーニングと筋力トレーニングを中心にシーズンインまでに調整をしていこうと思っています。

ランナー (ランナートレーナー 原山 和也)

ランナー部門の夏合宿は、青森県大鰐町と新潟県妙高市で行いました。

大鰐での合宿では実際にインカレで使用されるコースを走ったり、タイムレースを行いました。部員のほとんどが大鰐のコースを滑ったことがなかったので、冬に向けてしっかりイメージを持つことができ、鍛えるべきポイントを確

認ることが出来たので良かったと思います。また、地元の中学生と一緒に練習する機会がありました。普段はなかなかこのような機会がないので、お互いに良い刺激になったと思います。

妙高では清水ランナーコーチを通して、ナショナルチームの宮沢大志選手とローラー練習させて頂く機会があり、フォームなどの指導をして頂きました。やはり、日本のトップ選手とだけあって無駄のない綺麗なフォームでした。このフォームに少しでも近づけるようにビデオを確認したり、今回教えて頂いたことを練習の中で取り組んでいきたいです。

また、ランニングとローラースキーの大会に参加してきました。先ほどの宮沢選手のようなトップ選手や、早稲田大学や日本大学の選手が出場するレベルの高い大会でした。その中で参加した大会でしたが、やはりトップに来るような選手は持久力も高く、1回1回の押しが力強くパワフルでした。まだまだそのような選手との実力の差は大きいと感じました。これを踏まえてこれからシーズンインするまでの間トレーニングをしていきたいと思います。

具体的には、心肺機能を向上させるためのロングのインターバル。パワーをつけるために高負荷での上半身のウエイト。さらに、そのパワーを維持するためにサーキットなどでの筋持久力の向上をメインに取り組んでいきたいと思います。今回の夏合宿で得たことや学んだことを、各自がしっかりと振り返りトレーニングに生かしていきたいと思います。

ジャンプ (トレーナー 山本 晋平)

ジャンプ部門は、夏合宿ではジャンプを跳ぶことができジャンプ力のアップができたと考えます。走力面に関しても早朝にローラー練習を行うことで体力、技術力の底上げもできたと思います。しかし、課題としてはスピード系では他校についていくことができず離されてしまうことも見られました。今後は時間走の中にもきちんとしたスピードを入れていき、心臓を冬のシーズンに向けて煽っていくことが重要になってくるかと思います。

今年は昨年同様、大会の会場が遠く移動の面でも多くの負担が考えられます。無理なく移動して事故を起こさないことはもちろん、体調面にも気を付けていきたいと考えています。綿密な計画を立てて交通手段や宿泊などでミスの内容に心がけ、良いシーズンにしたいと考えております。

基礎（基礎トレーナー 藤崎 進）

基礎部門の夏合宿は、9月5日から9日に白馬岩岳で行い、インラインを中心とした練習を行いました。初日は春学期に取り組んできた基礎的な動きを確認しながら感覚を取り戻し、2日目以降はより実践的なトレーニングを行いました。普段の校内での練習とは異なり、インラインを行うのに最適な環境で練習できたため、1回生の成長を大きく感じる事ができました。合宿の後半は、南山大学と駒澤大学と合同で練習を行いました。1、2回生が多かったこともあり、上回生は自分の滑りだけを考えるのではなく、指導することを通して他人の滑りを見る目というものを鍛えられたと思います。3大学とも体育会の部活ということもあり、互いに刺激し合いながらトレーニングが行えました。

また合宿前には神鍋にてプラスノーキャンプに参加し、デモの方に技術的な指導や近年の滑りの傾向を教えていただきました。

8月31日、9月1日に行われた高鷲のインラインの大会とウイングヒルズ白鳥のピスラボの大会では、優秀な成績を残せた者がいた一方、岩岳大会で上位に入る他大学の選手の滑りを見て、多くの部員が現時点で各自が置かれているレベルを痛感しました。しかし、これらの大会に参加したことで、その後に行った夏合宿に向けてのモチベーション向上につながったとともに、それぞれが合宿中に改善しなければならない課題を発見することができ、非常に有意義だったと感じています。

今年の夏は例年に比べ、様々なキャンプや大会に参加したことで、内容のある充実した合宿が行えました。そして、秋学期のトレーニングではシーズンに向けて、実際のスキーの動きに繋がる実践的な練習になるように常に考えながら行っていきたいと思います。