

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年9月28日
アルペントレーナー 中村大斗

アルペン部門

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレでのポイント獲得、全関西では、男子優勝女子入賞を目指します。

夏季休暇期間は、京都で3日間夏合宿を行いました。夏合宿では、春学期に十分行うことが出来なかったアジリティートレーニングや瞬発系のトレーニングそして、階段のトレーニングを行うことができ、短期間でしたが充実したトレーニングを行うことが出来ました。合宿後は各自、目標を立てて、自分の苦手なことや足りないと思う部分のトレーニングを行ってもらいました。

秋学期は、主に2つのことに力を入れてトレーニングに取り組んでいきたいです。

1つ目は、持久力系のトレーニングです。400メートルや200メートルのインターバルを行い、レース後半にしたい動きができるに体力を底上げできるようにしていきたいです。

2つ目は、俊敏性を高めるトレーニングです。大跳びやラダーなどを使い、トレーニングを行っていききたいと思います。春学期のウエイトトレーニングでつけた筋肉をうまく使い、スキーにつなげていけるようにトレーニングを行っていきます。

シーズンインまで、あと少しなので、しっかり集中して、みんなで声をかけ合い高めあいながらトレーニングを行ってきます。また、秋学期は冬の合宿を控えているので、怪我など体調管理に気をつけながら取り組んでいきたいと思っています。

【今後の予定】

- 10月1日 セレクション
- 10月9日 秋季鴨川駅伝練習会
- 10月30日 秋季季節外競技会
- 12月中旬～1月初旬 長期冬季合宿（北海道）