

# Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和5年9月25日

アルペントレーナー 芦本 孝太

## アルペン部門

今シーズンのアルペン部門の目標は、インカレ男子、女子ポイント獲得、全関西では、男子女子優勝を目指します。

夏季休業期間は、兵庫県のハチ高原で4日間夏合宿を行いました。夏合宿では、有酸素トレーニングをメインで行い、夏季休業期間で少し落ちた体力を取り戻しました。球技を中心に楽しみながら動いたり、坂道を使ったランニングを行ったり、普段あまり行っていない登山をしたりしてしっかりと追い込むことができました。短期間でしたが、充実したトレーニングを行うことができました。また夏季休業期間中は、活動報告書を毎週書くようにし、自分の一週間のトレーニング状況を振り返ることをしました。その結果、一人一人が自分に足りない事を練習できていて良かったと思います。

秋学期は、主に2つのことに力を入れてトレーニングを行っていきたいです。

1つ目は、体力向上です。春学期から継続して行ってきた中距離、長距離系のトレーニングを継続していき、疲労の溜まってくるレース後半で体力切れにならないような体を作っていきたいと思います。また、体力の向上は冬場の怪我防止にもつながると思うので怪我しない体も目指していきます。

2つ目は、瞬発性を高めるトレーニングです。春学期から行ってきた台跳びやラダー、短距離系のトレーニングも継続して行い、瞬発性を高められるようにしていきたいと思います。

シーズンインが近づいてきているので、毎日の練習をより集中して行い、昨シーズンでは全体的に怪我が多かったので、怪我しない体づくりを徹底していきたいと思います。

### 【今後の予定】

9月28日、29日 セレクション

10月6日 鴨川駅伝

10月27日 秋季季節外競技会