

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和4年9月28日

ランナートレーナー 岩本 翔

ランナー部門

今シーズンのランナー部門の目標は、男子リレー10位、女子リレー5位になることです。そのために、主に夏合宿では3つのことに力を入れて練習に取り組んでいきました。

1つ目は、スピード系の強化です。夏合宿では、120分や90分のロングの練習の中で、後半にショートダッシュを入れることにより、レースの後半疲労がたまってもし早い動きができるように取り組みました。早い動きは、自分が思っている以上に動かさないと成長はしないため、まずはフォームなどを気にせず、大袈裟に動けるように心がけました。その結果、木島平のローラースキー大会では昨年より成長した選手がいました。今後も取り入れ、冬に向けてトレーニングを積みます。

2つ目は、インターバルによる身体づくりです。夏合宿までは、あまりローラーでのスピードを取り入れることができませんでしたが、夏合宿では、ローラーでのインターバル、ランニングでのインターバルどちらも取り入れました。陸の上で走れたとしても、スキーの上で速く走れないと意味がないため、両方のインターバルを取り入れました。

3つ目に、ローラースキーのロングトレーニングです。京産ランナーでは、レースの後半で体力が持たず、ぼててしまう人がほとんどです。そのため、長い時間動き続ける身体を作るために、ロングの練習を多く取り入れました。このロングトレーニングをベースに、秋学期はダッシュ系のインターバルや、筋持久力系のウエイトなどを行い、さらなる底上げをしていきます。

また、これからの練習では、夏で鍛えてきたことを維持しつつ、最後の調整を行っていききたいと思います。オンとオフの切り替えをし、最高の状態でシーズンインできるようにしていきたいと思っています。

【今後の予定】

10月9日 秋季鴨川駅伝練習会

10月30日 秋季季節外（クロスカントリー）競技会

11月下旬～12月下旬 長期冬季合宿（北海道）