

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team

令和2年11月27日

ランナートレーナー 宮内 大地

ランナー(複合)部門

今シーズンのランナー部門の目標は、インカレにて個人戦で入賞者を出し、リレーで男子8位、女子5位になることです。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、例年通りのトレーニングを行うことができない状況でした。特に前期オフトレでは、トレーニング状況や効果が把握しづらい、モチベーションの低下などの問題点がありましたが、各自で計測した3000mの結果を共有し数字で実感することで、他者との比較もでき、高い意識でトレーニングをすることができたと感じています。

後期オフトレではコーチやOBのご協力のもと、ローラーでのトレーニングを例年に比べ増やすことが出来ました。ヒルクライムでの持久走やインターバルを定期的に行えたため、スキーに必要な筋力や感覚の向上だけでなく、スピードを上げた中でのテクニックの強化もできたと感じています。また例年よりも北海道合宿を遅らせたことで、前期オフトレでの練習不足を補い、冬季に向け着実に力を着けることができました。

今後は雪上にてインカレに向けたトレーニングを焦らず着実に積んでいきます。各々が目的意識を持ちトレーニングを行うことで効率を上げ、目標達成に向け競技力を向上させたいと考えます。また冬季は体調を崩しやすく長期の合宿で疲労も蓄積するため、各自が入念に体調管理をし、感染予防を確実にしながらトレーニングを実施していきます。

今後の予定

12月6～29日 雪上合宿（北海道）

12月23・24日 第35回全日本学生チャンピオンスキー大会（北海道名寄市）

2月中旬 第76回国民体育大会冬季大会スキー競技会（秋田県鹿角市）

2月下旬 第94回全日本学生スキー選手権大会（秋田県鹿角市）