

Kyoto Sangyo Univ. Ski Team 通信 (2018. 4)

<各チーム 後期トレーニング予定・今後の予定>

アルペン

(アルペントレーナー 和田望武)

アルペン部門は、北海道のかもい岳や長野県の菅平で合宿を行いました。北海道での合宿は初めてでしたがとても良い環境でトレーニングを行うことができ、良いシーズンインができました。恵まれた環境で常にトレーニングができるわけではないので限られた時間の中で集中して毎日の練習に取り組みました。しかし、インカレではポイントが取れずとても悔しいシーズンになったと思います。その悔しい思いを忘れずにオフシーズンのトレーニングに取り組んでいきたいです。

今シーズンのアルペン部門の目標はインカレでポイントを獲得することです。実際部活動の時間だけでは時間が足りないと思うので、足りない部分は積極的に自主トレーニングをして補い、ポイント獲得にむけて高い意識で取り組んでいきたいです。また、筋力アップや走力アップはもちろんですケガ防止のために柔軟性を高める取り組みをしていきたいです。ケガでシーズンインが遅れたりシーズンが終わってしまったりしてしまうととてももったいないので、こういったことをなるべく減らすためにもストレッチなどの柔軟性のトレーニングを増やしてケガをあまりしない体をつくっていききたいです。

オフシーズンの一日一日を無駄にすることなく良い雰囲気でも部活ができるようコミュニケーションをとりながらトレーニングに取り組んでいきたいです。また学業ももう一度引き締め直して取り組みたいです。

ランナー

(ランナートレーナー 高橋 飛悠)

今シーズンのランナーの目標は、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。そのために、主に3つのことを重点的に行います。

1つ目は、トレイルランニングです。普通の道を走るよりも足元が悪いので下半身を効率的に鍛えるためと、アップダウンが激しいコースを走ることによって実際のクロスカントリーのレースの感覚を養うためです。賀茂川寮の裏の山を今年も使用し例年より練習メニューの強度を上げて、冬場のレースで通用する体力をつけたいと思います。

2つ目は、スピード練習です。今年度は、3000mのタイムを基準とした練習を考えています。現在、世界的に3000mのタイムが1つの目安となっています。冬場のレースと最も感覚が近いといわれているのが3000mだからです。強豪国のノルウェーやロシアでも取り入れられています。昨年は1度しかタイム計測をしなかったのですが、今年度は、定

期的にタイムを計り各々に合った練習を行います。

3つ目は、ローラースキーです。今までは近所迷惑を考慮しなければならなかったり、宇治や滋賀県まで遠出しなければならなかったりとあまり練習メニューに組み込めなかったのですが、今年度は雲ヶ畑方面に向かうルートを使い積極的に取り組んでいきます。雪上とローラースキーでは感覚は違いますが、より実践的に筋肉に刺激を入れることができる、雪上練習に移行する際よりスムーズにできるなどメリットも大きいと考えています。

それに加え、昨年1番の課題として挙げられたテスト期間中の練習についても、直前の練習強度を上げて身体を追い込みテスト期間中は回復期に充てる、その日に行った練習をトレーナーに報告するなどの対策をとりたいと考えています。

昨シーズンのインカレ、全関で自分たちの力不足を痛感しました。今シーズンは同じことを繰り返さないようにするためにも、改めて練習メニューを見直して、より自分たちのためになる練習を行います。

基礎 (基礎部門トレーナー 野口 満太)

昨シーズンの岩岳大会では、男子3名、女子1名が決戦に勝ち上がり、前4回生の藤崎さんが男子個人で7位入賞を果たしました。現2回生の上達の速さは著しく、上回生にも良い刺激を与えてくれました。新人戦には男子3名が出場しました。雨の中で本来の滑りができず悔しい結果となりました。多くの部員が自分の目標としていた順位に入ることができず1本の滑りの重要さを痛感しました。全員が初めての団体戦は41チーム中33位でした。個人戦がメインのため団体戦の練習時間はほとんど取れませんでした。本番では全員が無事にゴールでき、怪我なく終わったので良かったと思います。チーム総合では昨年よりも良い結果となり、この1年間の練習の成果だと感じました。今シーズンは全員が新しい課題や得られるものが多かったと思います。

今シーズンの目標は、岩岳大会で個人戦入賞者を出し、全員が昨シーズンよりも大きく順位を上げることです。オフシーズンは下半身の強化と体力づくりを中心に行いたいと考えています。ウエイトトレーニングや筋トレ、インラインスケートを通じて下半身の筋力をつけていきたいです。インラインスケートでスキーのターン運動の際の体の使い方やバランス感覚を養っていきたいです。また、卒業された前4回生と比べると今の部員はスキーに関する知識が少ないと感じました。オフシーズン間に1つでも多くの知識を得ることが必要不可欠になると思います。一人ひとりが自分の目標を意識しながらオフシーズンのトレーニングに取り組んでいきたいです。昨年度2名の先輩が卒業し部員数が減ったので、新入部員の確保のため勧誘活動にも取り組んでいきたいです。