

冬の朴の木平合宿活動報告

1. 期 日 平成 18 年 12 月 23 日(土) ~ 28 日(木)
2. 場 所 朴の木平スキー場
3. 参加人数 児童生徒 21 名(合宿参加 17 名, スキー教室 4 名)
4. 参加者 小学生男子 7 名
小学生女子 8 名
中学生男子 6 名
中学生女子 0 名
5. 指導者 2 名
6. 日 程

12/23(木) 天気: 晴れ

6:30 県庁西庁舎前全員集合。

6:43 県庁西庁舎前バス出発。

10:30 中西到着。(弁当を食べる。)

11:30 中西出発。

11:45 スキー場着。スキーセンター及びことぶきへの挨拶と打ち合わせ。

(雪の状態・・・天然降雪が全くない。人工雪のみで、初心者コースとナイターバーンのみ滑走可能。)

13:30 講習開始。

今シーズン初滑りの児童生徒もあり、前半は、スピードを出さずスキーに慣れるためのフリー滑走をした。合宿前に滑っている児童生徒達はナイターバーンを利用してよく滑った。

15:30 講習終了。

16:00 スキー場出発。

16:15 中西到着。

17:00 コントレ・チューンナップ等。

18:30 夕 食。

19:20 ミーティング。

22:00 就 寝。

ミーティング

- ・ ご両親やスキー場・宿の方々など、スキーをできる環境を提供してくれている全ての人に感謝をしよう。
- ・ 合宿が初めての人でもたくさんいるので、先輩が後輩に伝えてあげよう。
- ・ スキーの練習をするときは、必ず 1 つは考えて滑ろう。
ノートの記入の仕方, 自己紹介, 明日の予定。

12/24(日) 天気：晴れ時々くもり

5:30 起床。

5:40 コンディショントレーニング。

身体を温め，ストレッチ運動。

6:30 朝食。

7:20 中西出発。

7:40 スキー場着。スキーセンター及びことぶきへ挨拶。

準備体操。

8:00 講習開始。

(雪の状態・・・全面人工雪のため，非常に固くしまっている。)

雪が少ないため，ロングポールを張ることはできず，フリースキーでの大回転をイメージしたトレーニングとなった。外足にしっかり乗ることと，上体をフォールラインに向けて滑る練習を多く取り入れた。

新入会員は，ストックを持たずに滑る練習を通してバランスよく外足に乗るための練習をした。

11:30 昼食及び休憩。

12:30 講習開始。

中級者を中心に緩斜面へ移動して，レールターンの練習をした。両足の同時操作や角付けの練習となった。上級者は，重心の軸をイメージさせて加重する練習を行った。

15:30 講習終了。

16:00 スキー場出発。(途中からランニングをし，コントレ。)

16:20 中西到着。

17:00 スキーの手入れ。

18:30 夕食。

19:20 ミーティング。

20:00 スキーの手入れ。入浴。

22:00 就寝。

ミーティング

- ・ 集団の生活に慣れてきてできるようになってきたこともたくさんある。しかし，その反面，慣れてきてできなくなってきたこともあるので，注意しよう。
- ・ 言われた注意をいくつも考えてたら難しいので，1つ考えて滑るようにすると上達する。スタートする前に自分の課題をしっかりとって練習しよう。

12/25(月) 天気：晴れ

5:30 起床。

5:40 コンディショントレーニング。

軽くランニング，ストレッチ運動。

6:30 朝食。

7:20 中西出発。

7:40 スキー場着。スキーセンター及びことぶきへ挨拶。

準備体操。

8:00 講習開始。

(雪の状態・・・全面人工雪のため，非常に固くしまっている。)

ロングポールやショートポールをセットしての練習はできなかったが，人も少なく，スピードを高くした上でのトレーニングに取り組むことができた。また，後ろ向きで滑るなど，ポジショニングの練習も行った。新入会員もある程度の斜面になれてきたかんがある。

11:00 昼食及び休憩。

13:00 講習開始。

緩斜面に場所を移して片脚スキーのトレーニングを行った。内足になる足にはまだまだ乗り切れない選手も多くいたが，新鮮な練習に意気込みが感じられた。新入会員は直滑降によりスピードをつけた上で，恐怖心を克服しながらのおおきな弧のターンの練習を行った。。

14:30 講習終了。

15:00 スキー場出発。

15:20 中西到着。

16:00 近くの小学校体育館にてコンディショニングトレーニング

17:00 スキーの手入れ。

18:30 夕食。

19:20 ミーティング。

20:00 スキーの手入れ。入浴。

22:00 就寝。

ミーティング

- ・ 友達とのなれ合いの中から相手を傷つけるような言葉が出たり，いろんなことにルーズになってきている。お互いが高め合う仲間であってほしい。
- ・ 練習中にしゃべってばかりなど，そんな仲良しでなく，メリハリをつけた行動をし切磋琢磨できる仲間であってほしい。
- ・ 早くなるための5つのこと。 1．縦軸・横軸の意識 2．バランス 3．コース取り・ライン取り 4．恐怖心の克服 5．マテリアルの特性

12/26(火) 天気：くもり時々雨

6:00 起床。

6:15 コンディショントレーニング。

軽くランニング，ストレッチ運動。

6:45 朝食。

7:25 中西出発。

7:45 スキー場着。スキーセンター及びことぶきへ挨拶。準備体操。

8:00 講習開始。（雪の状態・・・気温も高くしめった雪。）

前半は前日までと同じバーンでフリースキーだったが，9:20頃からスキー場パトロールの方にスノーモービルで何とか雪のついたカモシカゲレンデまで移送していただいたのポールトレーニングとなった。今シーズン初めてのポールトレーニングで 50 %の力でゲートをくぐるイメージをつかんだ。

11:30 昼食及び休憩。

13:00 講習開始。

午前中と同様にスノーモービルで上に運んでいただいたのポールトレーニング。コースに攻めていく感じよりも，ライン取りを意識して上から上から入れるように練習を行った。それほど難易度の高くないゲートセットだったが，遅れてしまう選手も多かった。

15:00 講習終了。

15:30 スキー場出発。

15:45 中西到着。

16:00 丹生川東小学校体育館にてコンディショニングトレーニング。

17:00 スキーの手入れ。

18:00 夕食。

19:20 ミーティング。ビデオによる講習。終了後，スキーノートの整理。

20:00 スキーの手入れ。入浴。

21:00 就寝。

ミーティング

- ・ 雪の少ないこのときに思いがけないポールトレーニングができたのは，スキー場の方に感謝。今日の反省点は朝のコントレにほとんどの人が来られなかったこと。目的に向かって準備努力をしよう。
- ・ 昨日言われたことができていなかったのは残念。滑ってしまった一本は取り返しがつかないので，一本一本集中してやろう。やればできる。
- ・ ライン取りは直線的に行くのではなく，早くなるラインを考えよう。トレーニングラインとアタックラインがあり，上から余裕を持って入れるトレーニングラインで練習しよう。

12/27(水) 天気：雨

6:00 起床。

6:10 コンディショントレーニング。

くランニング，ストレッチ運動。

7:30 朝食。

8:15 練習中止。（雨天のため）

前日夕方からの雨が止まず，スキー場も雨のため，選手の疲労度からも雨天練習をさけた方がよい判断をした。そのため，勉強，休憩時間となった。

12:00 昼食。

12:30 練習中止。（雨天のため）

午後も雨が止まず，雪もゆるみ危険を伴う状況と判断し，中止とした。これにより，選手にとっては今日一日のオフとなり，体を休めることができたので，明日は頑張っって練習に取り組んでもらいたい。

15:00 丹生川東小学校にてコンディショニングトレーニング。

16:00 ワールドカップ選手のビデオ視聴。

17:00 スキーの手入れ。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。ビデオによる講習。終了後，スキーノートの整理。

20:00 スキーの手入れ。入浴。

22:00 就寝。

ミーティング

- ・ 全てのことを前向きにとらえて感謝してほしい。今回は雪がなかったが，そのおかげで基礎トレーニングを積むことができた。何事もとらえ方次第でプラスになる。スキーをできる場を提供してくれた人たちに感謝することは当然のこと。今後も感謝の気持ちを忘れずに練習にとりくんでほしい。
- ・ 感謝の気持ちプラス自信が必要である。この合宿での一人一人の上達は素晴らしい。本当にうまくなった。全員が自信を持っていい。

12/28(木) 天気：くもり時々雪

6:00 起床。

6:10 コンディショントレーニング。

軽くランニング，ストレッチ運動。

6:45 朝食。

7:30 中西出発。

7:50 スキー場着。スキーセンター及びことぶきへ挨拶。準備体操。

8:00 講習開始。（雪の状態・・・固い地盤の上に圧雪。）

前半はナイターバーンを使ってのフリー滑走。後半はゲレンデ上部のカモシカゲレンデにてフリー滑走のトレーニングとなった。前々日にポールトレーニングをした斜面であるが斜度のあるところでのフリー滑走でよりスピードのあるターンを練習することができた。一日の休憩があったせいか選手は意欲的にどんどんトレーニングに取り組んでいた。

11:00 昼食及び休憩。

13:00 講習開始。

13:00 講習開始であったが，早くから食堂前の緩い斜面にて練習する選手が多く見られた。同じくカモシカゲレンデを使ってのフリー滑走。合宿の集大成となるフリー滑走となったが，シーズンを見据えてポジションを確認する滑りを多くの選手が練習していた。

14:00 講習終了。

14:30 スキー場出発。（途中からランニングをし，コントレ。）

14:50 中西到着。

15:00 着替え及び荷物の整理。

16:00 中西出発。

17:30 ひるがの高原S Aで休憩，おやつをとった。

19:20 県庁西庁舎南側道路到着。

19:30 解散。

全体を通して

今年は，積雪が非常に少なく，トレーニングバーンを確保することが非常に難しい状況の中であったが，スキーセンターのご配慮で4日目には大会バーンとなるカモシカゲレンデでロングポールによるゲートトレーニングを行うことができた。

残念ながら合宿を通して1回しかポールセットによる実戦的なトレーニングをすることはできなかったが，その分，たくさんのバリエーショントレーニングにより基本の確認をみっちり行うことができた。また，この季節には珍しい雨天により練習が一日行えなかったことは，残念であった。

今後，全中予選，インターハイ予選，国体予選と大会が続いていくので，ポールトレーニングをほとんど行うことができなかったことは大会を間近に控えた選手にとっては非常に痛かった。

数名風邪で練習を休んだ選手もいたが，コンディショニングトレーニングを含めて充実したトレーニングになったのではないかと思われる。





