

明鏡スキークラブ年末(合同)合宿活動報告

1. 期 日 平成 22 年 12 月 22 日(水) ~ 28 日(火)
2. 場 所 白馬八方尾根スキー場
3. 参加人数 ジュニア競技部 5 名(男子 3 名, 女子 2 名) + SEED5 名 + UP Line 約 30 名
4. 指導者 明鏡 1 名, SEED1 名, UPLine3 名

5. 日 程

12/22(水) 天気: 晴れ時々曇り

19:00 名古屋市北区集合。

19:10 名古屋市北区出発。

23:00 宿舎きぬがさ荘到着。

23:30 就寝。

12/23(木) 天気: 晴れ時々曇り

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。

身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

8:00 宿舎出発。

8:10 スキー場着。

8:20 講習開始の予定だったが、強風のため上部コースのリフト、ゴンドラが運行休止。1時間 30 分ほど待つが、復旧せず。雪上トレーニングを行うことができないため、午後は体育館にてトレーニングを行う。

11:00 昼食。

12:00 陸上トレーニング講習開始。

スキー場近くの体育館にて、他の競技チームとともにステップワークや球技などのトレーニングを行う。

15:00 講習終了。

15:20 宿舎到着。夕食まで勉強など。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

21:30 就寝。

ミーティング

- ・ 感謝の気持ちを忘れずに、元気にあいさつをしよう。元気に滑ろう。
- ・ 体調管理をしっかりとしよう。ケガをしないように。
明日の予定。

12/24(金) 天気：雪

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。
身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

7:40 宿舎出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 講習開始。

(雪の状態・・・前日からの降雪で圧雪もなくふわふわ。)

雪が降り続く中、ポールセットをし、コース整備をしてのトレーニングとなった。さらに、降り続く雪と圧雪していないコースはすぐに荒れ、コース脇は雪がたまるという悪いコンディションであった。それでもGSセットを頑張って練習した。

11:00 昼食及び休憩。

12:00 講習開始。

午前中同様、雪が降り続く中のトレーニングとなった。午前と同じセットを本数を決めることで集中力を高めて取り組ませた。2時間ほどのトレーニングだが、選手はよく集中して1本1本取り組んでいた。

14:20 講習終了。

15:00 スキー場出発。

15:15 宿舎到着。

16:00 コンディショニングトレーニング

近くの体育館を借りて1時間ほど行った。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

その後、チューンナップ

21:30 就寝。



ミーティング

- ・ 前もってトイレに行くなど、時間を考えて行動しよう。
- ・ あたたかくして、スキートレーニングに集中できるようにしよう。
- ・ 元気を出して練習しよう。

クリスマスイブのこの日、宿のおかみさんからケーキと1人1人へプレゼントを頂いた。

12/25(土) 天気：雪

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。
身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

7:40 宿舎出発。

7:50 スキー場着。
準備体操。

8:20 講習開始。

(雪の状態・・・前日からの降雪で新雪が 40cm 程度。)

昨日よりも雪が降り続く中、ポールセットをし、コース整備をしてのトレーニングとなった。気温も低く、厳しい条件のトレーニングとなる。外足にしっかりと乗ることを意識してトレーニングした。

11:00 昼食及び休憩。

12:00 講習開始。

昨日に続き、午前と同じセットを本数を決めることで集中力を高めて取り組ませた。2時間ほどのトレーニングだが、選手はよく集中して1本1本取り組んでいた。また、掘れたコースをいかにうまく滑るかをテーマとしてトレーニングした。

14:00 講習終了。

14:30 スキー場出発。

14:45 宿舎到着。

15:45 コンディショニングトレーニング
近くの体育館を借りて1時間ほど行った。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

その後、チューンナップ

21:30 就寝。



ミーティング

- ・ 掘れたコースをいかにうまく滑るかというテーマの練習も大切である。
- ・ おへそを前に出して、足首を利用した柔軟な滑りを意識しよう。
- ・ 元気にあいさつできていない時があるので、しっかりあいさつしよう。

12/26(日) 天気：雪時々曇り

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。

身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

7:40 宿舎出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 講習開始。

(雪の状態・・・前日の圧雪がきいている。その上にうっすらと新雪)

前日までと変わり、雪もしまつて、視界もよく、よいトレーニングができた。内腰の先行動作、外向を意識し、外足荷重をより強く意識してのポールトレーニングを行った。

11:30 昼食及び休憩。

12:30 講習開始。

状況がよかったので、セット替えをして6本の大回転トレーニングを行った。また、その後、緩斜面を利用して後傾になりがちな姿勢を改善すべく、フリースキーを行った。

15:30 講習終了。

15:45 スキー場出発。

15:55 宿舎到着。

16:20 コンディショニングトレーニング

近くの体育館を借りて30分ほど行った。

18:00 夕食。

チューンナップ

20:30 ミーティング&ビデオ。

21:30 就寝。

ミーティング

- ・ 普段の生活からしっかりと。スキーの練習に来ているのもっと集中しよう。
- ・ 寒いのは当たり前なので、寒くない対策をしていくことが大切。



12/27(月) 天気：雪

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。
身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

7:40 宿舎出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:00 講習開始。

(雪の状態・・・圧雪はしてある上に降り続く雪。)

この日もロングポールをはらせていただいて大回転トレーニングを行うことができた。前日よりもゲートを増やしてトレーニングすることができた。柔らかい雪のためコースが掘れやすかった。そのコースに合わせて滑るトレーニングとなる。前日午後の前傾をとるフリースキーのイメージを持って取り組んだ。

11:00 昼食及び休憩。

13:00 講習開始。

午前中同様、降雪が多く、コース整備を多く行ってのトレーニングとなった。柔らかい雪のため、コースが荒れてしまうため、その中でいかにうまく滑るかと言うこともトレーニングの課題となった。

15:30 講習終了。

15:45 スキー場出発。

15:55 宿舎到着。

16:20 コンディショニングトレーニング

近くの体育館を借りて30分ほど行った。

18:00 夕食。

チューンナップ

20:30 ミーティング&ビデオ。

21:30 就寝。



ミーティング

- ・ 時間を大切に昨日言われたことができていない。気を引き締め直そう。
- ・ 合宿もあと一日だが、今一度感謝について考えて欲しい。何よりもお家の人に「ありがとう」といいたい。

12/28(火) 天気：晴れ

6:00 起床。

6:15 コンディショニングトレーニング。

身体を温め、ストレッチ運動。

6:50 朝食。

7:40 宿舎出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:00 講習開始。

(雪の状態・・・圧雪してあるが柔らかい。)

合宿で唯一の回転トレーニングを行った。60旗門という本番さながらのトレーニングとなる。雪が柔らかいためコース整備を多くして練習を行う。ストックをついて上体を起こすことや、フォールラインを意識して滑ることを練習した。

11:30 昼食。

12:30 講習終了。

12:40 スキー場出発。

13:00 着替え及び荷物の整理。

13:20 出発。

19:00 名古屋市北区到着。解散。

全体を通して

今年は、合宿直前まで降雪がなく、急遽八方尾根にてトレーニングを行うことにした。残念ながら荒天のため、寒く過酷な練習環境になってしまった。最終日の晴天はせめてもの救いであった。

雪上初日からロングポールにてゲート練習することができた。今合宿以前にフリースキーをやっている選手は、いかにゲートの中でフリースキーの時にできた加重、体重移動ができるかをしっかりと練習することができた。雪が柔らかかったため、コースが掘れてしまい、ライン取りの練習はややりにくかったが、大変効果的なトレーニングを行うことができたと思われる。

また、今回は雪上トレーニングの後、体育館を借りてコンディショニングトレーニングで足の動き等を反復練習したり、ストレッチにて体のメンテナンスを行ったりしたのもよかった。

今後、全中予選、インターハイ予選、国体予選と大会が続くので、今後の成果に期待したい。

