

# 冬の八方尾根合宿活動報告

1. 期 日 平成 23 年 12 月 22 日(木)～ 28 日(水)
2. 場 所 白馬八方尾根スキー場
3. 参加人数 児童生徒 名古屋市スキー協会ジュニア競技部 8名(男子6名、女子2名)
4. 参加者 省略
5. 指導者 省略
6. 日 程

12/22(木) 天気：晴れ時々曇り

19:00 名古屋市北区楠町集合。

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(金) 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。

7:00 朝 食。

7:40 きぬがさ荘・横山館出発。

7:50 スキー場着。

8:20 トレーニング開始。(天候：曇り、雪質：ソフト)

雪不足のためオープンコースが限られ、13:00 までの限定された時間でのポールトレーニングとなった。

GS トレーニング。合宿前のトレーニングから練習し続けてきた外足加重をポールの中で実践した。外足100%を強く意識したトレーニングとなった。

13:00 トレーニング終了。

14:00 昼食。

15:00 きぬがさ荘着。チューンアップ、勉強等。

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。

※ 明日の予定。

12/24(土) 天気：晴れのち曇り

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 きぬがさ荘出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 トレーニング開始。(天候：晴れ、雪質：ソフト)

前日に引き続き 13:00 までの時間限定のポールトレーニング。

GS トレーニング。天気はよく、気温は低いよいコンディションでのトレーニングとなった。雪が柔らかいのですぐに溝が掘れてしまった。そのため、ライン取りが大変重要視するトレーニングとなった。また、掘れたコースでいかにうまく滑るかも課題となる。

13:00 トレーニング終了。

14:00 昼食。

15:00 きぬがさ荘着。チューンアップ、勉強等。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

21:30 就寝。

#### ミーティング

- ・ ふせげるミスはふせごう。
- ・ 人の滑りをよく見よう。
- ・ ビデオミーティング

※ 明日の予定。

※ 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(日) 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 きぬがさ荘出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 トレーニング開始。(天候：雪、雪質：ソフト)

前日に引き続き 13:00 までの時間限定のポールトレーニング。

GS トレーニング。前日夜から降り続いた雪のため、大変柔らかいコースコンディションとなった。

柔らかい雪での滑りを練習することが出来た。急激なエッジングが減速になること、荒れたコースを柔らかくこなしていくことを意識せざるを得ない練習であった。その中でも継続練習中の外足加重を念頭に置いた練習ができた。

13:00 トレーニング終了。

13:30 昼食。

15:00 きぬがさ荘着。チューンアップ、勉強等。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

21:30 就寝。

#### ミーティング

- ・ いい意味でも悪い意味でも慣れて来た。いいところは伸ばし、悪いところは直していけるとよい。
  - ・ ビデオミーティング
- ※ 明日の予定。

12/26(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 きぬがさ荘出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 トレーニング開始。(天候：雪、雪質：ソフト)

前日に引き続き 13:00 までの時間限定のポールトレーニング。

GS トレーニング。前日夜から降り続いた雪のため、大変柔らかいコースコンディションとなった。

前日よりも柔らかなコースで、コース整備をしっかりと行ってからのトレーニングとなった。雪質的にスピードがあまり出ないため、ポールの中で考えながら滑る練習ができた。

13:00 トレーニング終了。

13:30 昼食。

15:00 きぬがさ荘着。チューンアップ、勉強等。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

21:30 就寝。

#### ミーティング

- ・ 荒れた天気の中、よく頑張って練習している。
- ・ 昨日の注意が生かされていない。先を見通して行動しよう。
- ・ ビデオミーティング

※ 明日の予定。

12/27(火) 天気：雪（強風）

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 きぬがさ荘出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 トレーニング開始。（天候：雪&強風、雪質：ソフト）

強風のためリフトが動かず、午前中の半分以上ロッジにて待機。

SLの練習は出来ずじまい。

風が弱くなったところで、フリー滑走にて長い距離のトレーニング。

11:30 トレーニング終了。

12:00 昼食。

13:00 午後のトレーニング開始

ポールバーンは強風のため使えなかったため、下の方のゲレンデを使い基本トレーニング（外向、レールターン）を行った。

16:00 きぬがさ荘着。チューンアップ、勉強等。

18:00 夕食。

19:00 ミーティング。

21:30 就寝。

#### ミーティング

- ・ 自然と共にするスポーツであるため、強風ということもある。
  - ・ 明日で合宿が終わるので、家に帰ったらきちんとお手伝いや感謝の気持ちをあらわそう。
- ※ 明日の予定。

12/26(月) 天気：快晴

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 きぬがさ荘出発。

7:50 スキー場着。

準備体操。

8:20 トレーニング開始。(天候：快晴、雪質：ソフト)

前日に引き続き 13:00 までの時間限定のポールトレーニング。

GS トレーニング。前日の強風で雪は引き締まりほどよく固いバーンとなった。

合宿の仕上げとして、ターンの構成や素早い切り替えをトレーニングすることが出来た。また、久々の快晴で選手のやる気もよく感じられた。

13:00 トレーニング終了。

13:30 昼食。

15:00 きぬがさ荘着。帰宅準備。

16:00 きぬがさ荘出発。

20:00 名古屋着。解散。

## 全体を通して

今年も、合宿直前まで降雪がなく、ポールトレーニングができるかどうか心配されたが、スキー場のご理解・ご協力により他チームと合同とはいえ初日からポールには入れたのは大変良かった。

他チームと合同ということで、練習も例年とは異なり、朝から小休憩を挟むだけで4時間近くの通し練習は選手にとって慣れない厳しい練習だったと思われるが、それぞれの目標に向かってモチベーションを保ち、よく頑張れた。

逆に、合同トレーニングを行えたことでお手本となる選手の滑りを見ることが出来たり、よりハイレベルなポールセットでの練習も行えたりと良い点も多くあった。

技術面では、雪が柔らかくとらえやすいせいもあるが、ターン構成（前半で捉え、加重し、後半板を走らせる）がよくなった。まだまだ外足荷重が甘い面もあるが、ポールの中でのターンを理解できた選手が多かったように思われる。

今後、全中予選、その他大会が続いていくので、今後の成果に期待したい。