

冬の八方尾根合宿活動報告

1. 期 日 平成 26 年 12 月 23 日 (火) ~ 28 日 (日)
2. 場 所 白馬八方尾根スキー場
3. 参加人数 名古屋市スキー協会ジュニア競技部児童生徒 15 名 (男子 5 名 , 女子 10 名)
4. 指導者 2 名
5. 日 程

12/23(火・祝) 天気：晴

05:00 名古屋市北区集合・出発。

09:30 宿舎到着。

10:00 トレーニング開始。

(合宿初日で移動直後ということもあり、フリーの基礎トレーニングを行った。)

12:00 午前のトレーニング終了・昼食。

13:00 午後のトレーニング開始。

(強風で上部リフトが止まり、ポールが使用できなかったため、フリーを行った。)

15:30 トレーニング終了。

16:15 コンディショントレーニング

17:00 勉強タイム

18:00 夕食

19:00 ミーティング

必ず返事をしよう。分からないときは質問しよう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう。

楽しむこと、成長することが目的だが、大前提として健康と安全に留意しよう。

・明日の予定。

~チューンナップ、入浴等。

22:00 就 寝。

12/24(水) 天気：雪のち曇

06:00 起床。

06:15 コンディショントレーニング。

ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

06:45 朝食。

07:40 宿舎出発。

07:45 名木山トリプルリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(大回転。視界が悪く、雪が柔らかかったため、ライン取りを重視したトレーニングとなった。)

11:00 午前のトレーニング終了・昼食。

12:30 午後のトレーニング開始。

(徐々に視界が開けたので、スピードを上げたトレーニングができた。ただし、雪が柔らかく、すぐに深い溝が掘れてしまうため、難しいコンディションであった。)

15:00 トレーニング終了。

16:00 コンディショントレーニング。

ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

17:00 勉強タイム

18:00 夕食

19:00 ミーティング

親をはじめ、お世話になっている方々への感謝の気持ちを
を忘れないようにしよう。

・ビデオを使った技術解説。明日の予定。

～チューンナップ，入浴等。

22:00 就寝。

12/25(木) 天気：雪

06:00 起床。

06:15 コンディショントレーニング。

ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

06:45 朝食。

07:40 宿舎出発。

07:45 名木山トリプルリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(雪は柔らかい状態で，2本滑ったらコース整備という状態だった。)

11:00 午前のトレーニング終了・昼食。

12:30 午後のトレーニング開始。

(雪は相変わらず柔らかい状態で，数本滑るとすぐに深い溝が掘れてしまった。そのためか，フリーではできていたことがポールではできない選手が多かった。)

15:00 トレーニング終了。

16:00 コンディショントレーニング。

ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

17:00 勉強タイム

18:00 夕食

19:00 ミーティング

スキーは個人競技ではあるが，一人では練習できない。仲間を
大切にしよう

・ビデオを使った技術解説。明日の予定。

～チューンナップ，入浴等。

22:00 就寝。

12/26(金) 天気：雪・強風

06:00 起床。

06:15 コンディショントレーニング。

ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

06:45 朝食。

07:40 宿舎出発。

07:45 名木山トリプルリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(朝からガスがかかり，視界が悪かったものの，これまでで一番整備されたバーン
で，気持ちよく滑ることができた。)

11:00 午前のトレーニング終了・昼食。

12:30 午後のトレーニング開始。

(途中で強風のためリフトの運行が休止になってしまい，トレーニングを終了せざる
を得なくなってしまった。)

14:30 トレーニング終了。

15:30 コンディショントレーニング。
ジョギングで身体を温めストレッチ運動。
~チューンナップ等。

17:00 勉強タイム

18:00 夕食

19:00 ミーティング

自分に自信を持って、元気にトレーニングに励んでほしい。
・ビデオを使った技術解説。明日の予定。

~チューンナップ, 入浴等。

22:00 就 寝。

12/27(土) 天気： 晴

06:00 起床。

06:15 コンディショントレーニング。
ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

06:45 朝食。

07:40 宿舎出発。

07:45 名木山トリプルリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(今日は朝から快晴で、無風だったため、ウェアを脱いでレーシングワンピースになりスピードトレーニングをすることができた。雪も良い状態だったので、どの選手も思い切ってトレーニングに取り組むことができていた。)

11:00 午前のトレーニング終了・昼食。

12:30 午後のトレーニング開始。

(急斜面でも恐れることなくアタックすることができてきたので、短いエッジングでターンを仕上げることを意識して練習した。)

14:30 トレーニング終了。

15:30 コンディショントレーニング。
ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

~チューンナップ等。

17:00 勉強タイム

18:00 夕食

19:00 ミーティング

トレーニングに対して貪欲に取り組もう。
うまい人の滑りを見る、色々な人に質問するなどしよう。
・ビデオを使った技術解説。明日の予定。

~チューンナップ, 入浴等。

22:00 就 寝。

12/28(日) 天気： 晴

06:00 起床。

06:15 コンディショントレーニング。
ジョギングで身体を温めストレッチ運動。

06:45 朝食。

07:40 宿舎出発。

07:45 名木山トリプルリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(今日は各予選会に向けてスラロームのトレーニングを行った。久しぶりにS Lの

短いスキーを履いたため、感覚を取り戻すのに時間がかかった選手もいたが、午前終了までには良い滑りになってきた。)

11:30 午前のトレーニング終了・昼食。

12:45 午後のトレーニング開始。

(午後になるとスキーやセットに慣れてきたこともあり、どの選手も動きがよくなってきた。ただし、雪が柔らかくすぐにほれてしまうため、難しいコンディションであった。)

15:00 トレーニング終了。

17:00 宿舍出発。

20:30 名古屋着。解散。

全体を通して

今年は新しくスキーを始めた選手やポールに初めて入る選手も多数いた。そのため、初日はフリー滑走でスキーになれるトレーニングを行い、二日目からポール練習に入った。最初は雪質が悪かったこともあり、腰が引けていた選手が多かったが、合宿が終わるころには急斜面でも怖がることなく攻めることができていた。中高生は1月上旬には大事な大会が始まるので、それに向けて実践的なトレーニングも行うことができた。

