

冬の八方尾根合宿活動報告

1. 期 日 平成 27 年 12 月 23 日 (水) ~ 28 日 (月)
2. 場 所 白馬八方尾根スキー場
3. 参加人数 15 名 (男子 7 名, 女子 8 名) + スキー教室参加者 4 名
4. 日 程

12/23(水・祝) 天気：曇

05:00 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。

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。

ものを大切に、人を大切に、時間を大切に。

・明日の予定。

～チューンナップ、入浴等。

22:00 就 寝。

12/24(木) 天気：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 国際第 1 リフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(ブラシマーカーを使い、ポジションの確認を中心としたトレーニング。)

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。

(午前中同様、ブラシマーカーを使った中回転くらいの基本トレーニング。)

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

※ 雪不足の中でゲートトレーニングをさせていただいているスキー場関係者や、お世話になっている方々への感謝の気持ちを忘れないようにしよう。

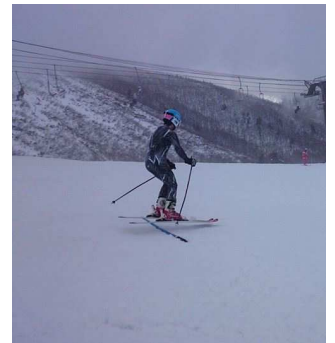
・ビデオを使った技術解説。明日の予定。

～チューンナップ、入浴等。

22:00 就 寝。

12/25(金) 天気：小雨

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 国際第1ペアリフト付近着。体操。
- 08:00 午前のトレーニング開始。

(今日も朝はあいにくの雨模様で、上部は深い霧に包まれた視界の悪い状況だったが、昨日同様ブラシマーカーを使ったGSトレーニングを行った。)

- 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。

(午後は雪も締まってきたので、少しずつレベルアップし、ズレだけでなく、キレを重視したトレーニングもすることができた。)

- 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(土) 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 国際第1ペアリフト付近着。体操。
- 08:00 午前のトレーニング開始。

(昨夜降った雪が表面にのり、地盤もしまって、これまでで一番良い状態でトレーニングを行う事ができた。)

- 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。

(ガスがかかり、視界が悪かったものの、ロングポールをたてることができ、実践的なトレーニングをおこなうことができた。)

- 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

※先輩は後輩の気遣いをしてくれているが、後輩は先輩に対して敬意を持って接して欲しい。

- ・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(日) 天気：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 国際第1ペアリフト付近着。体操。
- 09:00 午前のトレーニング開始。

(今日は国際第1リフトの故障のため、急きょ移動し、咲花のクワッドリフトから上部パノラマゲレンデに上がった。)

- 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。

(午後もロングポールを使って実践的トレーニングを行った。これまで雪不足、悪天候、リフト故障など色々なことがあり、疲れがたまってきたはずだが、これまでの成果が一気に花開いた選手が多数いた。)

- 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。

- 22:00 就寝。

※雪不足や悪天候でトレーニング環境としては厳しい状況だが、1本1本集中してトレーニングしよう。

- ・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(月)

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 国際第1ペアリフト付近着。体操。
- 08:00 午前のトレーニング開始。

(今日は、強風でリフト運行が遅れ、トレーニング開始が遅れた。また、いつリフトがとまるか分からない状況だったため、午前のトレーニングを長めに行い、昼食後、トレーニング終了とした。上部の雪は良い状態で、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。)

- 13:00 午前のトレーニング終了・昼食。
- 17:00 宿舎出発。
- 20:30 名古屋着。解散。



全体を通して

今年は例年のない雪不足で、コンディションが悪く、また運行しているリフトが少ないためにリフト待ちの時間も長く、あまり良い環境ではなかった。

にもかかわらず、スキー場や関係者の多大なる協力のおかげで、何とかゲートトレーニングをさせていただくことができた。今年は低学年の選手も多く、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、2日目、3日目はブラシマーカーを使った基本トレーニング。4日目からはロングポールを使った実践的トレーニングと、段階を追って練習できたことは非常に効果的であったと思われる。

最初の2日間は、気温が高く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積極的に身体を動かしてポールに入ることができるようになっていった。中高生は1月上旬には大き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、効果の上がる合宿だった。