

# 冬の八方尾根合宿活動報告

1. 期 日 平成 28 年 12 月 23 日 (金) ~ 28 日 (水)
2. 場 所 白馬八方尾根スキー場
3. 参加人数 15 名 (男子 9 名, 女子 6 名)
4. 日 程

12/23(金・祝) 天気: 雪時々雨

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。)

11:30 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。

(ロングポールをセッティングしての大回転トレーニング。「ずらし」も取り入れてポジションを確認した。)

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。

・明日の予定。

~チューンナップ, 入浴等。

22:00 就 寝。

12/24(土) 天気: 雪時々曇

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 ゴンドラリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(ロングポールをセッティングし, ポジション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。

12:00 午後のトレーニング開始。

(午前中同様, ロングポールをセッティングしてのトレーニング。)

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

※ 仲間同士助け合いながら生活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。

12/25(日) 天気: 快晴

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 咲花クワッドリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(ロングポールをセッティングしての大回転トレーニング。外足荷重を意識したトレーニング。)

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。

(ロングポールをセッティングしての大回転トレーニング。板のセンターを再度意識してのトレーニング。)

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

※ みんなで使うところには気を遣おう(トイレのスリッパを並べる)。練習でも何でも「1」を意識して取り組もう。

・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(月) 天気: 晴れのち曇

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 ゴンドラリフト付近着。体操。

08:00 午前のトレーニング開始。

(ロングポールをセッティングしての大回転トレーニング。ディレイゲートもセットしラインどりも重視してのトレーニング。)

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、インターバルを少し短くし素早く切り返して動くトレーニング。)

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

※高くジャンプするためには小さく縮むことが必要。大きく動こう。また、上半身を使ってジャンプすることもできるので、体全体を使おう。

・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。

12/27(火) 天気：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。

(悪天候でゴンドラリフトも運休のため、午前中は宿舎にて学習。)

11:00 昼食。

12:00 ゴンドラリフト付近着。体操。

12:30 午後のトレーニング開始。

(ロングポールをセッティングして回転のトレーニング。今合宿初の回転トレーニングで、ストックの位置やフォールラインを意識して行った。)

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。

19:00 ミーティング。

※今一度感謝の気持ちを忘れずに。行動に慣れが出てしまっている。気を引き締めたい。

・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。

12/28(水) 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 ゴンドラリフト付近着。体操。  
08:00 午前のトレーニング開始。

(ロングポールをセッティングしての回転トレーニング。より実戦に向けたセッティングでライン取りを意識して行った。)

- 13:00 午前のトレーニング終了・昼食。  
16:15 宿舎出発。  
20:15 名古屋着。解散。

### 全体を通して

今年も例年になく雪不足で、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、ロングポールをセットしてのゲートトレーニングをさせていただくことができた。今年は事前合宿を行い基礎練習をしてきたため、早い段階からポールを立ててのゲートに入っただけのトレーニングを行うことができた。ゲートの中での荷重、ポジショニング、ライン取りと様々な重点ポイントを意識しながら練習できたことは非常に効果的であったと思われる。

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、効果の上がる合宿だった。

