冬の志賀高原合宿活動報告

１．　期　日　　平成 30 年 12 月 22 日（土）～ 28 日（金）
２．　場　所　　志賀高原スキー場
３．　参加者　　名古屋市スキー協会ジュニア競技部児童生徒 18 名（男子７名，女子１１名）
４．　日　程

12/22(土）　天気：雨後曇り

05:00　名古屋市北区集合・出発。
08:30　宿舎到着。
09:00　トレーニング開始。
（フリースキーで角付けを意識したターン構成を確認した。）
11:30　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。
（フリースキーでレールターンなど基本的なトレーニングを行った。）

15:00　トレーニング終了。
15:30　コンディショントレーニング
16:00　チューンナップ
17:00　勉強タイム参加者
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。

12/23(日）　天気：曇

06:00　起床。
06:30　コンディショントレーニング。
バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。
07:15　朝食。
08:10　宿舎出発。
08:00　午前のトレーニング開始。
（フリースキーによるポジション、エッジングの確認。ロングポール、ネトロンをセットしたゲートトレーニング。）
13:00　午前のトレーニング終了・昼食。
14:00　午後のトレーニング開始。
（緩斜面にて片足スキーを取り入れ、インエッジの使い方をトレーニング。
また、角付けの甘い選手には角付けのトレーニングを個別に行った。）
15:30　トレーニング終了。
15:00　コンディショントレーニング。
屋内にてバランスボールを取り入れた筋トレ、ストレッチ運動。

16:00　チューンナップ
17:00　勉強タイム
18:00　夕食

19:00　ミーティング

※　仲間のいいところを真似して生活しよう。返事ははっきりとしよう。

・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。

12/24(月)　天気：雪

06:00　起床。

06:30　コンディショントレーニング。

バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。

07:15　朝食。

08:10　宿舎出発。

08:30　午前のトレーニング開始。

（緩斜面にてネトロン、ブラシをセットして、角付け、ポジションを意識してのショートターントレーニング 。）

11:30　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。

（ロングポールをトンネルにして下半身の上下動を意識したトレーニング。その後、ロングポールを外側に斜めにセッティングし、外向、外足での加重を意識したトレーニングを行った 。）

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、体操。

16:00　チューンナップ

17:00　勉強タイム

18:00　夕食

19:00　ミーティング

※　合宿も半ばまで来たので、ふり返りをして後半につなげよう。・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(火)　天気：晴れ

06:00　起床。

06:30　コンディショントレーニング。

バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。

07:15　朝食。

08:10　宿舎出発。

08:30　午前のトレーニング開始。

（ロングポールを斜めにセットし、外傾を意識したショートターンのトレーニング。下半身の上下動を大きく使ってターン後半に板を走らせることに意識をおいた。外傾、外側加重ができてきたところで、逆手でのパンチングのトレーニング 。）

11:30　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。

（ロングポールをストレートゲートの連続にセットし、上体を安定させての角付け、ポールさばきのトレーニング 。）

14:30　トレーニング終了。

15:00　チューンナップ

17:00　コンディショントレーニング。

屋内で体幹トレーニング、ストレッチ運動。

18:00　夕食

19:00　ミーティング

※わからないことは、質問して理解してトレーニングに取り組もう。・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(水)　天気：晴れ

06:00　起床。

06:30　コンディショントレーニング。

バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。

07:15　朝食。

08:10　宿舎出発

08:30　トレーニング開始

（前日に引き続き、スラロームのトレーニング。ストレートにヘアピンも加えてのスラローム特有のゲートトレーニング 。）

11:30　昼食。

12:30　午後のトレーニング開始。

（実践的なスラロームトレーニング。オープンゲートで上下動を使って板を走らせる、ローテーションをしないように意識してのトレーニング 。）

14:30　トレーニング終了。

16:00　コンディショントレーニング。

室内でイメージトレーニング＆ストレッチ運動。

16:30　チューンナップ

17:00　勉強タイム

18:00　夕食

20:00　ミーティング。

※競技スキーヤーとしてマナーを守った行動をしてほしい。・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(木)　天気：曇りのち雪

06:00　起床。

06:30　コンディショントレーニング。

バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。

07:15　朝食。

08:10　宿舎出発

08:30　トレーニング開始

（NHK バーンの使用許可が出たため、ＧＳのポールトレーニング。低速での基本練習からオープンゲートをセットし、外足加重を意識してのトレーニング。）

11:30　昼食。

12:30　午後のトレーニング開始。

（午前中に引き続きＧＳトレーニング。バーティカルゲートもセットし、切り替えるタイミングを考えることも含めたトレーニング。）

14:30　トレーニング終了。

16:00　コンディショントレーニング。

室内でイメージトレーニング＆ストレッチ運動。

16:30　チューンナップ

17:00　勉強タイム

18:00　夕食

20:00　ミーティング。

※・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(金)　天気：雪

06:00　起床。

06:30　コンディショントレーニング。

バランスボールを使ってのポジショニングのトレーニング。

07:15　朝食。

08:10　宿舎出発。

08:30　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ＧＳトレーニング。降雪が多かったため、選手による除雪の後、ライン取りに注意してトレーニング。）

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。

（午前中に続いてロングポールをセッティングしてのＧＳトレーニング。柔らかい雪の下から固いバーンが出たので、コース整備を繰り返しながらトレーニング。）

14:00　トレーニング終了

15:30　宿舎出発。

19:30　名古屋着。解散。

全体を通して

今年はどこのスキー場も積雪がなく、志賀高原のどのエリアも積雪が薄くポールを立ててのトレーニングが予定通りできなかった。それでも、スキー場のご厚意で緩斜面のコースの端をお借りして、ネトロンでのトレーニングやロングポールでのスラロームを行うことができた。低速の中でいかに板を走らせるか、そして今回の合宿の課題の一つであった動き続けることを確認することはできた。結果的に上達の著しい選手も見られた。

しかし、急斜面やロングターンのトレーニングが不足してしまった分は否めない。今後の降雪、積雪に期待して、今シーズンも怪我なくよい成績をとれるように頑張っていきたい。