

国民スポーツ大会等に向けた公益財団法人福島県スポーツ協会 令和5年度競技別強化合宿事業
(スキーマルペン競技)
【福島県スキー連盟アルペン部 第1次強化合宿事業】

開催期間：2023年8月4日（金）～6日（日）

開催場所：福島県南会津町 たかつえスキー場周辺

開催目的：国民スポーツ大会において優秀な成績を収めるため、出場候補選手を対象に計画的に強化合宿を実施し、これらの育成・強化を図る。

参加選手：遠藤輪人（若松第二中学校）、湯田天道（田島中学校）、齋藤充希（只見中学校）、五十嵐諒（猪苗代中学校）、山口蓮（若松第一中学校）、坂本詠斗（ザベリオ学園中学校）、川野道馬（金山中学校）、大竹巧真（田島中学校）、平林大河（喜多方第一中学校）、湯田健心（田島中学校）、佐藤蒼（裏磐梯中学校）、馬場拓（田島中学校）、川野天馬（金山中学校）、橋本希玖乃（白河中央中学校）、笠間彩結（猪苗代中学校）、五十島朱莉（一箕中学校）、諏訪問愛（一箕中学校）、二瓶一華（郡山第三中学校）

コーチ：菊地孝幸、齋藤聡、遠藤真希、菊地亮、目黒英樹、沖和砂

【菊地アルペン部長より】

南会津町館岩地区、たかつえスキー場にご協力いただき、陸上トレーニングを行いました。内容は、1日約10キロのランニング及び筋力トレーニング、機材を使用した瞬発系のトレーニングを3日間行いました。さらに、今年度の新たな取り組みとして、体組成測定を実施しました。これは、筋肉量や脂肪量、推定骨量、水分量等を測定するものです。選手自身が、自分の身体について理解し、今後の課題を自分で設定できるようにするために取り組んだものです。

参加した選手は、集中して、ひとつひとつの練習の意味を理解しながら、必死に練習に取り組んでいました。

この短期間の合宿では、体力の底上げは叶いません。ただし、冬に向けての身体づくり、筋力トレーニングの必要性、食の大切さ、目標の確認、モチベーション向上、メンタルの向上、感謝の心などの再確認ができたものと思われます。

冬季シーズンに入る前に、今一度、体組成測定を実施したいと思います。次回の測定では、今回の合宿からの身体の変化を確認し、来るべきシーズンに備えていただければ幸いです。

最後に、参加した選手の皆さんへ。人に与えられてやることは努力とは言えません。簡単なことでもいいので、自分から足を一步前に踏み出して、色んなことに積極的に挑戦してください。そうすれば、冬にいいことがあると思います。頑張れ選手諸君！！期待していますよ！

【齋藤ジュニア委員長より】

4年ぶりにジュニアの夏合宿を実施しました。コロナ前と同様の内容でできたことに、高杖地区・宿舎の方々に感謝申し上げます。

合宿の3日間は、普段の練習ではできない、“自分を追い込む”ことを意識して練習を計画しました。同じ競技・同じ種目・同じ年代の選手が集まる夏合宿だからこそできる内容だと思います。そして、食事のマナーや宿舎での生活等、集団生活の基礎を確認しました。これらのことは、トップ選手には必要不可欠なものと考えます。今のうちに、競技に集中するための環境を自分で作れるようになってください。

練習を通して、課題と考えられる点が、①無酸素性パワー（60秒間のボックスジャンプ・・・30秒を過ぎると動きが遅くなる）②上半身の筋力（体幹、腕立て、腹筋・・・目標回数まで連続してできない。）でした。合宿の日誌の表紙の言葉「努力すれば報われる？そうじゃないだろ。報われるまで努力するんだ」を忘れずに、課題を改善できるよう練習に取り組んでくれることを期待しています。

【トレーニング】









**これからも、アルペン部へのご支援・ご協力を
よろしくお願い申し上げます！！**