

SAG スキークラブ U12・U15 中間活動報告(6月～8月)

[TRY TRAINING]



6月3日の第1回目をスタートに、約25回のトレーニングを行いました。スキーのための体力、運動能力の向上を目的としていますが、“ゴールデンエイジ”と呼ばれる、最も神経系が発達する小学生の年代、“ポストゴールデンエイジ”と呼ばれる中学生の年代に、必要なトレーニングを積んでおくことは、スキーだけでなく部活動や体育の授業にも当然、良い影響をもたらすと同時に、スポーツを生涯にわたって楽しむための人生の土台となります。

運動能力を高めるトレーニングは、数回のトレーニングでは成果が見えにくいものです。しかし、トレーニングに参加している子どもの身体、脳には様々な運動、動作経験として、確実にインプットされています。「こういった運動を、動作を行ったことがある。」というインプットが、今後のスキーをはじめとするスポーツ場面で必ず成果として現れます。

[ピスラボ30day's]



6月8日からスタートし、16回のトレーニングを実施しました。前ナショナルチームコーチの井上春樹氏をメインコーチとして、「基本技術はオフシーズンに身に付けよう」をテーマに、トレーニングを行っています。サマーグレンデは、特殊なプラスチックマット上を滑走しますので、慣れる時間が必要ですが、初めてピスラボで滑る選手は、最初コーチと1対1や少人数グループで練習し慣れてから、合流します。

ピスラボは、エッジで捉えて弧を描くカービングターンが可能です。感覚は雪とは若干違いますが、身体動作は同じですので、“冬”に入る前に、スキーを履いて基本動作を習得することのメリットは、本当に計り知れません。我々、コーチも驚く程の成長を見せている選手もたくさんいます。

9月以降、気温が今よりも下がると、スピードも出やすくなりますので、より練習効果がアップします。

<伊藤青少年育成奨学会よりご支援いただきました!!>



SAG スキークラブ U12・U15 が、公益財団法人伊藤青少年育成奨学会のスポーツ・地域振興活動支援事業の助成対象事業として承認され、84万円の支援を受けることができました。この支援金で、主にピスラボTRで使用しているエッジ研磨機、クラブ登録会員用ビブを購入させていただきました。ピスラボではエッジがしっかり立っていることが効率のよいトレーニングを行うために必要ですが手作業では、時間がかかりすぎてしまいます。研磨機の購入により、練習効率が数段アップしました！また、会員用ビブは、ピスラボ、雪上TR登録選手が使用します。今後、28mmポールや、ショートポール等を購入予定です。

保護者の皆様、いつも送迎等、ご協力いただきありがとうございます。クラブの活動に関して、何かご不明な点がございましたら、何なりとお問い合わせください。今後とも、よろしく願いいたします。

クラブ事務局長 高橋:090-8093-5580