

2007/08シーズン 合宿計画

今シーズンの合宿計画を以下のように立てました。これはまだ予定の段階ですので、雪の状況や天候条件によって変更することがあります。

時期	会場(予定)	内容	日数	費用(予定)
9月中旬	大町市	陸上トレーニング	3日	¥14,000
11月上旬	アサマ2000	フリー・基本	2日	¥10,000
12月中旬	野麦峠	ポール・基本	2日	¥10,000
12月下旬	野麦峠	ポール(SL・GS)	3日	¥20,000
1月上旬	志賀高原	SAJレース	3日	
1月上旬	妙高高原	インカレ	5日	
2月上旬	岩岳	ポール(SL)	2日	¥7,000
2月中旬	さかえ	ポール(SL・GS)	3日	¥20,000
2月中旬	岩岳	村長杯	3日	
3月上旬	未定	ポール(SG・GS・SL)		
3月中旬	岩岳	全国公		
3月中旬	岩岳	岩岳学生		
4月上旬	志賀高原	SAJレース		

シーズン始めは積雪量によって会場が変更することがあります。その際の候補地は、左の表の通りです。

左の表のうちリゾート地で合宿をするとかなりの費用がかかりますので、できるだけ費用が少なくて済む会場を選んで合宿をしたいと思います。

会場	所在地
野辺山	長野県南牧村
鹿沢ハイランド	群馬県嬬恋村
菅平高原	長野県上田市
野麦峠	長野県松本市
アサマ2000	長野県小諸市

積雪が十分なシーズン中旬は、雪の状況やコースの条件、費用を考慮して合宿をしたいと思います。その際の候補地は下の表の通りです。

会場	所在地	会場	所在地	会場	所在地
白馬岩岳	白馬村	北竜湖	野沢温泉村	さかえ倶楽部	栄村
白馬五竜	白馬村	戸狩温泉	飯山市	車山高原	茅野市
大町スキー場	大町市	菅平高原	上田市	白馬乗鞍	小谷村

<合宿⑥>

日程 2/12～2/14 日数 3日間

会場 白馬岩岳スキー場 または さかえ倶楽部スキー場

費用 宿泊費, 昼食費, (リフト3日券), その他 ¥15,000(岩岳) ¥22,000(さかえ)

内容 ポールトレーニング(GS・SL)

村長杯前の強化合宿です。

<合宿⑦>

日程 2/27～3/1 日数 3日間

会場 戸狩温泉スキー場 または さかえ倶楽部スキー場

費用 宿泊費, リフト3日券, 昼食費, その他 ¥25,000(戸狩) ¥22,000(さかえ)

内容 ポールトレーニング(SG・GS・SL)

全国公, 岩岳学生前の強化合宿です。

(2) 練習計画

練習は自山参加です。個々の調子に応じて、より良い条件で、よりたくさん練習できるように、今シーズンは以下のような練習を予定しています。

<平日練習>

曜日 水曜日, 木曜日

会場 11月 鹿沢ハイランドスキー場, アサマ2000スキー場

12月 鹿沢ハイランドスキー場, 白馬五竜スキー場, 菅平高原スキー場, その他

1月 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

2月 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

3月 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

4月 白馬八方尾根スキー場

5月 白馬八方尾根スキー場

内容 11月～12月 フリースキー, 基本トレーニング, 基本ポールトレーニング

1月～3月 ポールトレーニング, 基本トレーニング

4月～5月 フリースキー, 基本トレーニング

費用 リフト1日券(¥2,500～¥4,500), 昼食代, その他

<休日練習>

会場 11月 鹿沢ハイランドスキー場, アサマ2000スキー場

12月 鹿沢ハイランドスキー場, 白馬五竜スキー場, 菅平高原スキー場, その他

1月 北竜湖スキー場, 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

2月 北竜湖スキー場, 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

3月 北竜湖スキー場, 大町スキー場, 白馬岩岳スキー場, その他

4月 白馬八方尾根スキー場

5月 白馬八方尾根スキー場, 志賀高原横手山スキー場

内容 11月～12月 フリースキー, 基本トレーニング

1月～3月 ポールトレーニング, 基本トレーニング

4月～5月 フリースキー, 基本トレーニング

費用 リフト1日券(¥2,500～¥4,500), コーチフィー(北竜湖), 昼食代, その他

<レースセンター紹介>

長野県内の主なレースセンターを紹介します。この中のレースセンターで興味があるものがあれば、ぜひ参加してみてください。北竜湖は部の練習でもお世話になろうと考えています。

①富井正一スキースクール

コーチ 富井正一さん(プロスキーヤー, FISレース参戦中)

会場 北竜湖スキー場(野沢温泉村)

タイム計測あり。起伏に富んだコースで練習できる。

②千葉スキースクール

コーチ 千葉さん(元オリンピック選手)

会場 野辺山スキー場(南牧村)

雪質良好。シーズンはじめからポールトレーニングができる。

③白馬五竜レーシングアカデミー

コーチ 西沢さん(全日本コーチ), 岡さん(元国体選手), 松尾さん

会場 白馬五竜スキー場(白馬村)

ロングコースでの練習。傾斜面の中急斜面でポール練習ができる。

④アクセルレーシングスクール

コーチ タグさん(カナダ人コーチ)

会場 菅平高原スキー場(上田市)

旗門数が多い。良好な雪質でトレーニングできる。

(3) 大会計画

2月に白馬村村長杯, 3月に全国国公立対抗大会, 全国岩岳学生大会があります。よりレベル up したい方は, 全日本スキー連盟(SAJ)公認の本格的なレースに是非挑戦してください。

先シーズンは大会のエントリー費は部費で立替え, 大会のときに集金でしたが, 今シーズンは, 大会のエントリー費の集金は郵便振込みで行います。大会のエントリー前に期日を決めて連絡しますので, 各自で振込みをお願いします。

<学生レース>

①白馬村村長杯

会場 白馬岩岳スキー場

種目 GS・SL

日程 2月中旬

②全国国公立対抗大会

会場 白馬岩岳スキー場

種目 SG・GS・SL

日程 3月上旬

費用 宿泊費(¥6,000×), エントリー費(¥2,500×3 戦=¥7,500)

③全国岩岳学生大会

会場 白馬岩岳スキー場

種目 SG・GS・SL

日程 3月中旬

費用 宿泊費(¥6,000×), エントリー費(¥3,000×3 戦=¥9,000)

<SAJ公認レース>

SAJレースは、ある程度のSAJポイントを取得していないと出場が困難なレースです。比較の出場権を獲得しやすいレースを紹介します。

①全日本学生チャンピオン大会 SAJ B級公認

会場 志賀高原西館山スキー場

種目 GS・SL

日程 1月上旬

出場資格 権利

②全日本学生選手権大会(インカレ) SAJ A級公認

会場 妙高高原スキー場

種目 SG・GS・SL

日程 1月上旬

出場資格 校内選考

③車山スラローム大会

会場 車山高原スキー場

種目 SL

日程 2月上旬

出場資格 推薦

④さかえGS大会

会場 さかえ倶楽部スキー場

種目 GS

日程 3月上旬

出場資格 推薦

2007/08 シーズン アルペン部 年間計画

(1) 合宿計画

今シーズンの合宿計画を以下のように立てました。これはまだ予定の段階ですので、積雪状況や天候条件によって変更することがあります。

<合宿①>

日程 9月中旬 日数 3日間

会場 大町市

費用 宿泊費(2泊3日), 施設使用料, その他 ¥14,000(予定)

内容 陸上トレーニング, インラインスキー, 球技, その他

シーズン前に自分の体力的な弱点を発見し, 夏休み後のトレーニングにつなげます。

<合宿②>

日程 11/17~11/18 日数 2日間

会場 アサマ2000スキー場 または 鹿沢ハイランドスキー場

費用 宿泊費(1泊2日), リフト2日券, 昼食費, その他 ¥13,000(アサマ) ¥16,000(鹿沢)

内容 フリースキー, 基本トレーニング

シーズン始めにじっくりフリースキーと基本トレーニングを行い, シーズン中のレベル up につなげます。

<合宿③>

日程 12/8~12/9 日数 2日間

会場 野麦峠スキー場 または 菅平高原スキー場

費用 宿泊費(1泊2日), リフト2日券, 昼食費, その他 ¥13,000

内容 基本ポールトレーニング(GS・SL), ポールバリエーショントレーニング(GS)

基本セットでポールトレーニングを行い, ポールの感覚に慣れます。ポールの中でバリエーショントレーニングを行うことで, 器用さを向上させ, レベル up を目指します。

<合宿④>

日程 12/22~12/24 日数 3日間

会場 野麦峠スキー場 または 菅平高原スキー場

費用 宿泊費(2泊3日), リフト3日券, 昼食費, その他 ¥22,000

内容 ポールトレーニング(GS・SL)

ポールトレーニングを中心に行い, シーズン前半の大会に備えます。

<合宿⑤>

日程 2/9~2/10 日数 2日間

会場 白馬岩岳スキー場

費用 宿泊費, 昼食費, その他 ¥8,000

内容 ポールトレーニング(SL)

SLのレベル up のための集中トレーニングです。