

10月活動月報

10/1~10/31

畠中悠生乃後援会の会員の皆様、いつも温かなご声援をありがとうございます。

いよいよ雪上に復帰し、スキートのトレーニングを開始しました。

北海道でも雪が降り、日本もどんどん冬に近づいていますね！

寒さと乾燥で体調を崩しやすい季節ですので、体調を崩されませんようお気をつけてお過ごしください。

活動場所

SAAS-FEE（サースフェー：スイスのスキー場）

シュコフィア・ロカ（スロベニアでのフィジカルトレーニング拠点）

活動内容

<SAAS-FEEキャンプ① 10/1~10/15>

ついに10ヶ月ぶりに雪上トレーニングを開始しました。
まずは感覚を取り戻すためにゆっくり滑り始めましたが、
天候にも恵まれ、充実したトレーニングとなりました。

SAAS-FEEは最高標高が3600Mもあり、宿泊している場所でも
1800Mの標高があります。
年中雪が残る氷河のスキー場で、固く良質なバーンで練習できますが、
疲労が溜まりやすく、身体のコンディションの調整が
とても難しいスキー場です。

スロベニア人の2人のコーチと、スロベニア人選手4人、
日本人選手5人でトレーニングしています。
スキートレーニングの後には、全員でフィジカルトレーニング
も行っています。
瞬発系、体幹、ウエイト、リカバリーなどバランスよく
トレーニングを組んでもらっています。

食事は自炊なので、日本から持参した調味料を駆使して、
毎日日本食を作っています。

膝のケアのために毎日好きな動画を見ながら1時間ほどマッサージ
をするのが、リラックスできる時間です。



<スロベニア滞在 10/16-10/26>

ジムや陸上トラック、登山などでフィジカルトレーニングを行いました。

一緒にトレーニングしているスロベニアの選手はまだ高校生ですが、ナショナルチームにも選ばれている選手で、日々刺激をもらっています。



<SAAS-FEEキャンプ② 10/26-11/5>

2回目のSAAS-FEEキャンプは、悪天候が続き、スキー場クローズからスタートしました。
クローズの日はフィジカルトレーニングを行います。
3日間のクローズの後、天候が回復し、練習を再開しました。

2回目のキャンプでは、身体も慣れてきたので徐々にスピードを出してトレーニングをしました。
まだオーバーユースによる痛みには慎重にならないといけない時期ですので、滑走本数を調節することで痛みをコントロールしています。



11月の予定

11/6-11/9	シュコフィア・ロカ (スロベニア)
11/10-11/18	ソルダ (イタリア)
11/20	韓国
11/26	中国FEC遠征出発



直近のレーススケジュール

12/6, 7, 8, 9	中国FISレース
12/11, 12, 13, 14	中国FECレース

“スキーをしながら膝の状態を良くしていく”ということが、いかに難しいことかを実感した1ヶ月でした。

フィジカルトレーニングとは違って、スキーは様々な外力が加わるため、膝への負担は想像以上に大きいものでした。

ですが、コンディションを管理するために日々丁寧に身体と向き合うことができています。
疲労や、アライメントの変化、ポジションの変化に敏感になり、より良質なトレーニングをするには何を行うべきかを考えることができています。

試行錯誤の日々ですが、これから始まるレースに向けてしっかり準備していきます。

