# 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、スキーのトレーニングを開始しました。 北海道でも雪が繰り、日本もどんどん多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、 天候にも裏まれ、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、街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、固く良質なパーンで練習でき

年中雪が残る氷河のスキー場で、固く良質なパーンで練習できますが、彼労が溜まりやすく、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。

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、日本から持参した胴味料を駆使して、 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。





#### <スロベニア連在 10/16~10/26>

ジムや助上トラック、晋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。



2回目のSAAS-FFFキャンプは、事子候が終う、スキー場クローズ からスタート1.ま1.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ければならない 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 1.ています。



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 帰田 11/26 中国FFC读征出登

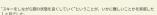
### 直近のレーススケジュール

12/6 7 8 9 中国FISL-2 12/11 12 13 14 中国FECL--- 2









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、膝への負担は排像 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工窓に身体と向き合うことができています。

度労や、アライメントの変化、ポジションの変化に勧減になり、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。

