

11月活動月報

11/1~11/30

島中悠生乃後援会の皆様、いつも温かなご声援をありがとうございます。

ヨーロッパでのトレーニングを終了し中国にやってきました。

11月24日で怪我をしてからちょうど1年が経ち、また同じ場所に戻ってくることが出来ました。

ここから本格的なシーズンが開始します。1年間我慢した分、思い切ってレースに挑みます！

活動場所

ソルダ（イタリアのスキー場）

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）

万龍スキーリゾート（中国FEC開催地）

活動内容

<イタリアソルダキャンプ 11/9-11/17>

ソルダはSAAS-FEEと同様に標高3000メートルを超えるスキー場ですが、コースは人工雪で作られており、滑りやすいバーンでした。長いケーブルカーを一本乗って、リフトを2つ乗り継いでスタートまで行きます。

例年この時期は雪が少なく、昨年はイタリアキャンプを断念しましたが、今年は降雪と冷え込みのおかげで予定通りオープンしました。

ソルダキャンプでのテーマは、「トライ」です。SAAS-FEEでのトレーニングでは、慣れと基礎部分の徹底に努めました。今回は滑りに少しすつきを出していくことをテーマに、毎日決めた動作にトライしました。

トレーニングコースは、急斜面のパートが多く、ねじれと斜度の変化がある難しいコースです。段階的に早いトレーニングとなり苦戦しましたが、怪我明けでとても大切な「自信を持って滑れるところでトレーニング」という部分は徹底し、毎本思い切って滑ることを大切にしました。

ソルダでのトレーニングの収穫は、「滑りに少し自信を持てたこと」です。思い切ってトライしてみて、初めは全くできずに不安と焦りでいっぱいになりました。ですが、毎日思うようにいかなくても、毎回1本前より良い滑りを目指してトライし続けることができたので、最終日の最後の1本でやっと自分の納得する滑りができました。



<帰国期間 11/18~11/25>

帰国期間ではまず初めに、診察とリハビリのために通院しました。

関東滞在中は江東区の森井整形外科様にサポートしていただき、ファンクショナルトレーニングの指導を受けています。

ヨーロッパで対処しきれなかった痛みの原因と、アライメント、動作の評価をしていただき、遠征中に行うリハビリメニューを作成していただきました。

また、伊藤超短波スポーツプロジェクトの一環として超音波治療機器をレンタルすることが出来ました。海外に行くと治療院に通うことが出来ないため、この機器を使ってケアに努めたいと思います。

<中国遠征FEC 11/26~>



FEC初戦のために中国の万龍スキーリゾートにやってきました。

この時期になると毎年訪れるスキー場で、去年前十字靭帯を断裂した場所もあります。ヨーロッパとは雪質が変わり、反発をもらいやすいいバーンなので、同じ感覚で滑ろうとすると転倒のリスクが高まります。雪質を確かめながら、スキーの反応をみることがとても重要です。

今年は、例年に比べて寒く、積雪も多いことからバーン状態はとても良いです。基本的には、5:30~7:50の早朝の時間帯でトレーニングしています。まだ暗いうちに練習を開始して、明るくなる頃に終了です。寒い時は気温がマイナス20度を下回り、体感温度はマイナス30度ほどになります。顔など肌が出ているところは凍傷のリスクがあるので、キネシオテープを貼って保護しています。それでも、鼻先などカバーしきれないところは、気がついたら軽い凍傷になっていて皮がむけてしまいました。

中国でのトレーニングのテーマは、「速さに慣れる」ことです。ヨーロッパのトレーニングでは速さを追求することよりも動作を重要視してきました。動作を丁寧に修正していくことはこれまでと変わりませんが、今回のトレーニングではそこにスピード感もプラスしていきたいと考えています。

ただ滑る姿勢を作っていくだけでなく、自分からスピードを生み出していく、体がそのスピードに反応できるようにするためです。ただ、このテーマは恐怖心などのメンタル問題にも大きく関わる部分でもあるため、前回のイタリア遠征同様に常に不安なくできる環境で挑戦していくと思います。

中国に来た初日の練習は、少し動きが硬く消極的な滑りでしたが、広くフラットなバーンで良いフリースキーが出来たことでゲートトレーニングでも徐々に柔らかさが出てきました。

初戦まで残り数日となりました。今回のレースは約2シーズンぶりとなるので、気負わずに今のベストを出し切ることが何よりも大切だと思っています。そして、もしスタート前に不安な気持ちが出そうになってしまっても、この1年間ここに戻ってくることを楽しみにトレーニングし続けた日々を思い出して、誰よりも楽しみたいと思います。



12月の予定

11/26~12/15 中国FEC遠征
12/15帰国
12/26~12/30 年末合宿

直近のレーススケジュール

12/6, 7 中国FISレース
12/11, 12 中国FECレース



New Supporter

・ストレッチ専門店 ストレチックス様

この度ストレッチ専門店ストレチックス様の地域アスリート応援プロジェクトの一環として、スポンサーとしていただきました。

ストレチックス様では、トレーナーによる個別施術でペアストレッチを行い、コリや痛みの根本を解決する柔軟性のある体を作っていくことが出来ます。

私は、札幌市の円山店で施術を受けています。北海道から九州まで全国に店舗がありますので、ご興味のある方はぜひお近くの店舗に行ってみてください！

ストレチックス様、どうぞよろしくお願ひいたします。

https://stretchex.jp/shop_list.html



昨年の怪我から1年が経ちました。社会人となり、自分の競技生活が今までより責任の大きなものに変わったタイミングでの怪我で、この1年間たくさん悩みながら進んできました。

学生のように続けたいという気持ちだけでは続けられない厳しい世界で、たくさんの方に私の思いを聞いていただき、手を差し伸べていただきました。また毎日スキーをする生活が送れていますこと、心から感謝しています。

そして、またレースに向けて最高の準備ができる環境にいることが本当に幸せだと感じています。

レースが始まってからも、一筋縄では行かないと思いますが、私にはとても心強い皆様からの応援があるので、下を向かずに進んでいけると思います。

これからも暖かく見守っていただけると嬉しいです。

まずは初戦、思い切り自分の滑りをしてきます！

