

# 12月活動月報

12/1~12/31

あけましておめでとうございます。

昨年は怪我のリハビリからスタートしましたが、皆様の変わらぬ応援のおかげで無事に雪上に戻ることができました。本当にありがとうございました。

2026年は、考えを行動に移し、形や結果として残していく年にしたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 活動場所

万龍スキーリゾート（中国FEC開催地）  
ぬかびら源泉郷スキー場（北海道）

## 活動内容

<中国FEC 11/26~12/15>

12/6に怪我明け初のレースに参戦しました。

GS4レース、SL4レースにエントリーしていましたが、必要なトレーニングがまだ足りていないこと、硬い雪質での膝への負担を考慮してGSのみの参加にしました。

レースが近づいてくると共に、楽しみな気持ちもありましたが、自分の今の力と、約2年振りのレースの感覚が想像できずに不思議な気持ちでいました。

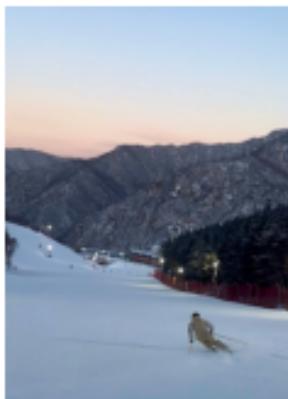
正直、滑りも感覚もまだまだブランクから抜け出せていませんでしたし、このままでは「なんとなく行ける」精神で、考えなしのがむしゃらなレースで終わってしまうと思いました。

そこで私は、今回のレースで得たいものを決めて、どう挑んでいくかを考えました。

### 【4連戦で得たいもの】

- ・躊躇いなく外足に荷重する
- ・スピードの限界値を上げる
- ・攻める感覚を思い出す

練習で思うように滑れない理由の中で、最も致命的だったのが恐怖心でした。外足にしっかり体重を乗せれること、スピードに慣れていないことがタイムを出せない原因だったと思います。



勝ちにいくというのはもちろんですが、レースという最高の挑戦の場で思い切り滑ることが出来たら、必ず次に繋がるレースになると想え、1レースずつ殻を破っていくことにしました。

レース当日を迎えると、やはり練習とは全く違うスピードで圧倒されてしまいました。しかし、日々チャレンジすることで、1本滑るごとに滑りを改善することが出来ました。

インジェクション（バーンに水を撒いて氷にする）の入ったコースでは、膝への負担は大きく、日々痛みとの戦いでした。

ゴール直後の激痛に耐えながら、1本目の後は一度ホテルに帰り電気をかけてなるべくスタート前の不安がないようにしました。

少々無理をしてしまったと思いますが、4レースを乗り切ってファイエストカップのポイントを確保できたので、結果オーライだと思います。

そしてタフなレースを無理矢理にでもこなすことで、中国遠征のテーマであった「早さに慣れる」という部分をクリアすることができました。

<北海道ぬかびらGS 12/24~28>

中国から帰国後、少し長めの休養を取り、GSレースのために北海道のぬかびら源泉郷スキー場にやってきました。

ここは得意なスキー場の一つです。

日体大が合宿していたので、練習に参加させてもらい、後輩たちと一緒にトレーニングしました。

初日のレースでは、攻めきれなかったように感じました。いつもならもっとタイトなライン取りで滑っていたところが、甘めの易しいライン取りになっていました。

2日目では、前日のトップ選手の滑りと比較して、タイム差が開いた原因を修正しました。改善した部分が実際のタイムにも現れて、順位も大幅にジャンプアップ出来ました。

まだ滑りは完成していませんが、その中でも優勝できたことは大きな自信につながりました。



## レース結果

12/6	中国	FIS GS	11位
12/7	中国	FIS GS	7位
12/11	中国	FEC GS	14位
12/12	中国	FEC GS	16位
12/27	稼平	FIS GS	12位
12/28	稼平	FIS GS	1位



復帰後初優勝が出来ました！応援ありがとうございました。

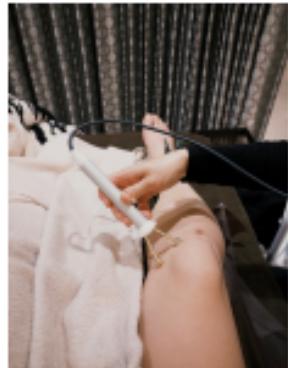
## 1月の予定

- 1/5-1/9 年始合宿（糠平）
- 1/10-1/12 HEAD合宿（留辺蘂）
- 1/15-1/16 高体連 全道高校前走（朝里）
- 1/18 国スポ北海道予選（朝里）
- 1/19-2/7 韓国FEC遠征



## 直近のレーススケジュール

- 1/18, 国スポ北海道予選（朝里）
- 1/22 National championship GS（韓国）
- 1/23 National championship SL（韓国）
- 1/24 FIS SL（韓国）
- 1/26,27 Far East Cup SL（韓国）
- 1/29,30 Far East Cup GS（韓国）
- 2/2,3, Far East Cup SL（韓国）
- 2/5,6 Far East Cup GS（韓国）



中国の復帰戦では、膝の痛みとの戦いや失われた感覚を取り戻すことに必死でしたが、ハードなバーンでトライしてみた結果、帰国後に簡単なコースで滑った時に色々なことができるようになっていました。その結果、ぬかびらFIS GSでは予定よりも早く優勝を飾ることができ、大きな自信につながりました。

これまで、疲労が原因の怪我が多かったことから、今シーズンはコンディション管理とモチベーションの管理に徹底しています。いかに良質なトレーニングにするかを考えて、レースに合わせた計画を立てるよう心がけています。

たくさんの量をこなすことが必要な局面がありますが、滑りっぱなしの時よりも、計画的な休養を取って、滑る時に毎回ベストなコンディションを作る方が効率が良いように感じています。

1月は中盤からとても忙しくなるので、元気をキープできるように頑張りたいと思います。

