

＊ 畠中悠生乃後援会

1月活動月報

1/1~1/31

いつも温かな応援をありがとうございます。
2月に突入し、レースもクライマックスに向かっていていることを感じます。
焦りの気持ちが出てくる時期ではありますが、目指すべきところに向かってやるべきことを
淡々とこなして、冷静な分析ができるよう心がけて練習していきます。

活動場所

朝里川温泉スキー場（北海道）
アルペンシアスキーリゾート（韓国FEC開催地）
ヨンピョンスキーリゾート（韓国FEC開催地）

活動内容

<道東合宿 1/5~1/12>

年末はインフルエンザにかかってしまい、修正月となってしまいました
が、1月5日から道東にて練習を再開しました。

糠平では硬い雪質で韓国戦に向けた良い練習ができました。
原点である玉越ストリームレーシングでの練習は、滑りの目指すべきところを再確認でき、今後の方向性を見つめ直すことが出来ました。

糠平でのトレーニングの後に留辺蘂の八方台スキー場で、HEADチームのFIS女子メンバーと練習しました。簡単な斜度、セットで基礎練習に取り組み、癖の修正するためのドリルを行いました。

うまくいかない時に出てくる悪い動きの癖はいつも同じなのですが、今回修正に時間がかかっているのは身体の機能的な問題が大きいからだと感じました。関節の動き方、筋肉のつき方、力の出し方が変わったことで、以前と同じように動くつもりでも同じ動きになっていないことが、自分の感覚と実際の動きのミスマッチにつながっていると分かりました。

スピード感にはかなり慣れてきたので、自分の体がどう動いているのか感覚と実際の動きのすり合わせをしていくのが次の課題になります。

<朝里 1/15~18>

今シーズンも全道高校の前走兼お手伝いに行ってきました。
国スポ予選と会場が同じであることから、毎年練習も兼ねてコース係のお手伝いに行っています。



朝聖のスキー場では、母校である札幌第一高校のOBの皆様や小さい頃からお世話になっている方々に大会役員としてご協力いただいているため、会場でたくさん声をかけていただき元気をもらいました。

コースに降った新しい雪に対応することが出来ず、残念ながら国スボ本選の切符をつかむことが出来ませんでした。怪我後、硬い雪質ばかりで練習していたので柔らかい雪質での滑り方を考えることが出来ました。シーズンの後半は暖かい日も予想されるので、対策を練りたいと思います。

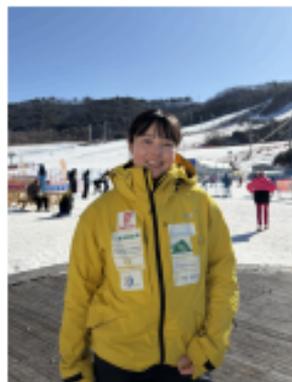
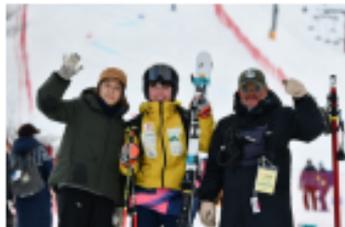
<韓国FEC 1/19-2/7>

FECシリーズ韓国戦のために韓国の平昌にやってきました。レース会場はオリンピックが行われたスキー場でもあります。

風が強い日が多く、気温も低いことからかなり寒く感じましたが、雪はとても締まって良いバーンでした。SLはアルペンシヤスキーリゾート、GSはヨンピョンスキーリゾートで行われ、20日の滞在で10レースに出場し、ハードなスケジュールとなりました。

GSのコースはレインボーというオリンピックで使用したコースと、シルバーという韓国ナショナルチームの拠点コースを使用しました。レインボーは先の旗門が見えないような起伏が複数ある難しいコースで、シルバーは短いですが水が直に撒かれたツルツルのコースでした。普段より難易度が高いレース内容でしたが、スピードに負けないように思い切り滑ることが出来たのでとても楽しかったです。

ヨーロッパの選手がポイント獲得のために参戦しにきており、連日やられっぱなしでした。硬い氷でも躊躇なく滑って行く部分で、1ターン1ターンのキレが違ったと思います。ですが、最終戦ではトップ選手の多くがコースアウトするレース展開の中、自分の滑りをする事ができ、6位まで順位を上げることができました。



レース結果

1/18 国民スポーツ大会北海道予選 24位

1/24 韓国National Championships	SL	13位
1/26 韓国Far East cup	SL	18位
1/27 韓国Far East cup	SL	17位
1/28 韓国National Championships	GS	13位
1/29 韓国Far East cup	GS	11位
1/30 韓国Far East cup	GS	15位
2/2 韓国Far East cup	SL	DNF (2本目)
2/3 韓国Far East cup	SL	25位
2/5 韓国Far East cup	GS	8位
2/6 韓国Far East cup	GS	6位



FEC Standings 10位 (アジア6位)

今回の韓国戦でもファーイーストカップの得点を獲得し、中国戦よりもGS種目別順位を上げることが出来ました。

2月の予定

- 2/7 韓国から帰国
- 2/11 宮様ユースレース前走（手稲）
- 2/12-13 HEADチーム練習（朝里、三笠）
- 2/15-21 菅平トレーニング&インカレ前走
- 2/22-27 菅平FEC合宿
- 2/28-3/5 白馬FEC合宿
- 3/6-11 全日本スキー選手権大会（菅平）



直近のレーススケジュール

- 2/24 Far East Cup GS（菅平）
- 2/25 Far East Cup GS（菅平）
- 3/2 Far East Cup GS（白馬）
- 3/3 Far East Cup GS（白馬）
- 3/10 全日本スキー選手権大会 GS（菅平）
- 3/11 全日本スキー選手権大会 SL（菅平）

GSの練習日数確保のため、菅平・白馬のFEC SLレースはスキップします。



中国戦を終え、韓国FECまでには自信を持った滑りに仕上げると決めて練習に取り組んでまいりました。膝の調子が良くなり、滑走本数も増やすことができ、やっと思うような練習に取り組めるようになりました。韓国のレースでは勝ちに行っていたので、表彰台にすら上がれなかったことは本当に悔しいですが、技術・メンタル面での実力の全てを出し、本当の立ち位置を確認できたので良いレースになったと思います。

出遅れたスタートでライバルに追いつくことは簡単ではないと実感したと同時に、それでも完全体ではない身体でよくここまで喰らいついているとも感じました。

シリーズ最終戦まで限られた時間でどこまで上がっていかれるか自分を試したいと思います。