



初心者大歓迎!!

Ski Racing Team



最高の冬を
最高の仲間とともに

名古屋大学体育会スキー部

**新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！！
そして今日のスキー部のブース、新歓に来てくれてありがとう**

この冊子には、競技のこと、普段のトレーニング、イベントなど
スキー部について詳しく書いてあります。
皆さんに少しでも興味を持ってもらえれば幸いです！

～目次～

| | |
|------------------|----|
| 1. 部門紹介 | 2 |
| 2. 1年の流れ | 4 |
| 名古屋でのオフトレ | 4 |
| 4月 新歓合宿 | 5 |
| 5月 初ジャンプ合宿 | 6 |
| 6月 名大祭 | 7 |
| 7, 8, 9月 各部門での合宿 | 8 |
| 夏合宿 | 9 |
| 11月 各部門での合宿(雪上) | 10 |
| 12月 九大戦 | 11 |
| 2月 インカレ | 13 |
| 3月 全関西学生スキー選手権大会 | 13 |
| 3. FAQ | 14 |
| 4. 新歓イベント日程 | 15 |

部門紹介

競技スキーにはアルペン、クロスカントリー、ジャンプの3つの種目があります。スキーを履いているという共通点はありますが、内容は大きく異なり、別のスポーツということもできます。そのため必要な能力や技術も異なり、名大スキー部では**アルペン、クロスカントリー、ジャンプ**の3部門に分かれて活動しています。

アルペン

アルペンは、ゲレンデ上に設置された旗門と旗門の間を通過しながらいかに速く滑り降りるかタイムを競う種目です。スラローム、GSの二種目を行います。実はこの競技、とんでもない速さなんです。スキージャンプよりもスピードが出ることすらあります。そんな想像以上のスピードの中で、様々な技術を駆使しながら、1/100秒を争います。最初は若干恐怖感がありますが、慣れてくると爽快感に変わります。



シーズン初めはフリートレーニング（滑る技術の向上）、本格的にシーズンに入ると、ゲートトレーニング（レースを想定したもの）を行います。

オフシーズンはインラインスケートやスラックライン（綱渡りのようなもの）などを使ってトレーニングを行います。

クロスカントリー



クロスカントリーは簡単に言うと走って滑るという雪上のマラソンみたいな感じです。きつそうとか考えてしまうかもしれませんが。確かにきつい、けど楽しい！

走り方は2種類あって、板を平行にして前後させて進むクラシカル走法と、スケートのように滑っていくフリー走法です。体力や滑走テク

ニックなどが必要ですが、努力次第で初心者でもよい成績が残せます。

長いレースの中では、ペース配分やライバルとの駆け引きなど一筋縄ではいきません。そこから得られるのはゲレンデスキーでは味わえない、別の爽快感、達成感、感動。

さらに、クロカンのリレーの盛り上がりは大会一です。

是非一緒に戦いましょう！

ジャンプ

ジャンプはご存知の通りジャンプ台の上から滑って、飛ぶ競技です。言葉で表現すればそれだけですが、1回の飛躍を行うわずか数秒の間に様々な技術が集約された奥深い競技なのです！

また、コンバインド（ノルディック複合）はジャンプとクロスカントリーの両方を競うものです。異なる2つの競技の力が求められその勝者は「King Of Ski」と呼ばれています。

サマージャンプというものがあり、夏も練習できます。

最初はスモールヒルという小さいジャンプ台から練習するので、心配無用！スキー部に入って一緒に大空を飛び、白銀の森を駆け抜けてみませんか？



一年の流れ

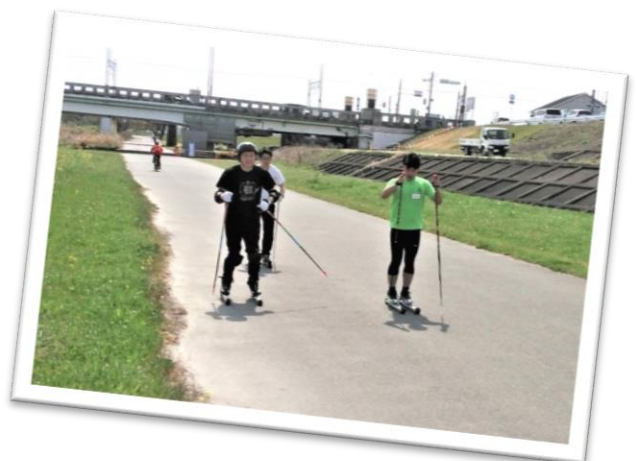
普段のオフトレ(年中)

ここで大変残念なお知らせですが、日本では冬にしか雪が降りません。つまり、スキーできるのは冬だけなんです。しかし、冬の結果はオフシーズンの頑張り次第で決まります。そんなオフシーズンですが何をやってるのか紹介します。

平日の練習(火、木曜日)は、山の上グラウンドの近くでランニングや筋トレ、体幹トレーニングなどの基礎体カトレーニングをしています。授業などで時間がとれない人もいますが、みんなできる範囲で頑張ってます。



土曜日には、矢田川河川敷でローラースキーの練習をします。



他にも、アルペンでは時々人工芝のスキー場に練習にいたり、クロカンでは猿投山にトレーニングに行ったりと工夫して冬の準備をしています。

4月 新歓合宿

スキー部新歓のメインイベント！

野沢温泉スキー場で1泊2日のスキーツアーをします！



夜に名古屋を出発し、車でわいわい喋りながら長野県の野沢温泉へ。夜の高速道路のサービスエリアは魅力的です。過去の新入生はみんなこの新歓合宿に来てよかったと言ってくれています。

入部するにしましなくてもぜひ一度来てみてください！
今年は4月 25、26 日に行きます！！



5月 初ジャンプ合宿

皆さん、スキージャンプしたことありますか？

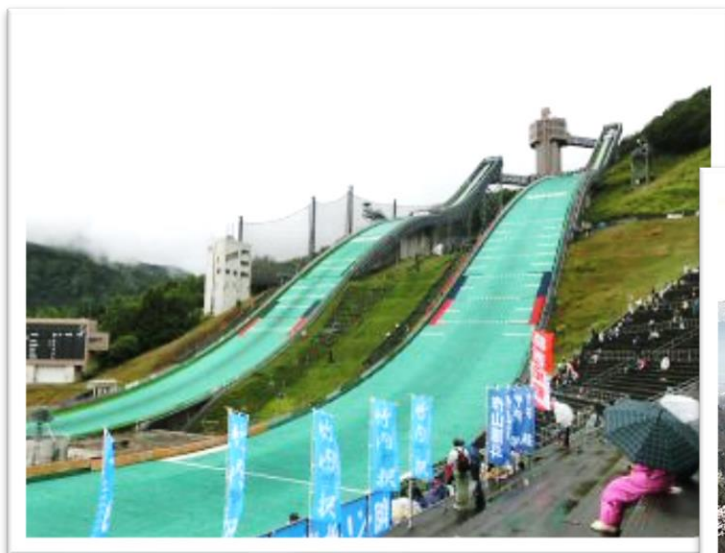
多分やったことがある人はほとんどいないと思います。というわけで、スキー部では6月上旬にジャンプを体験してもらう「初ジャンプ合宿」を開催しています。

もちろんいきなり大きなジャンプ台で飛ぶわけではなく、スモールヒルという小さな台で行います。

まずは地上でイメージトレーニング しっかりと形を体に染み込ませます そして準備が整ったら…ジャンプ台へ！！

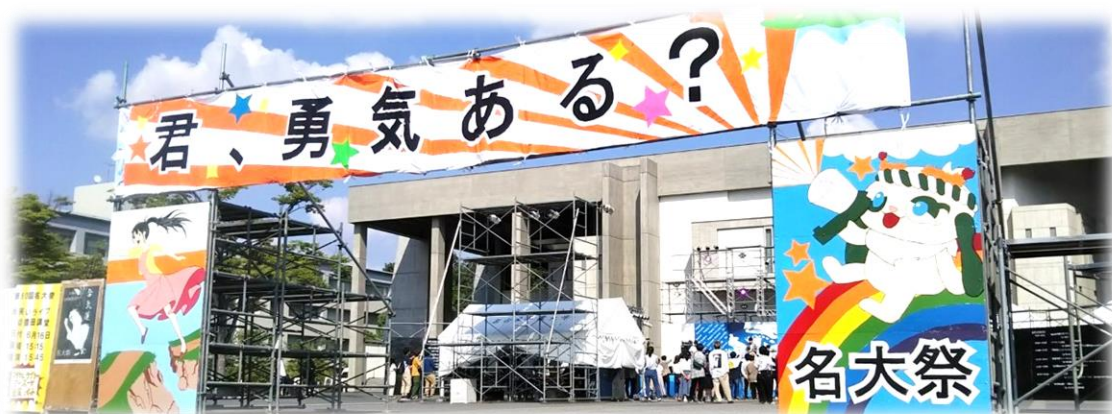
最初はランディングバーンと呼ばれるジャンプ台の下側の部分を使って、滑り降りる練習をします。これだけでも迫力満点ですが、慣れてきたら一番上に登ってジャンプデビュー！数秒間の大空の旅をお楽しみください！！

最初は少し怖いかもかもしれませんが、やっているうちに慣れてしまいます。順を追って行うので安心・安全！ 他ではなかなかできないスキージャンプ、それを体験できるのがこの初ジャンプ合宿です。



ジャンプ台上からの景色
フライングダイナソーがしょぼく
思える絶景&絶叫！

6月 名大祭



毎年、6月の上旬に東山キャンパスで行われる名大祭は、東海地区最大規模の大学祭です！

数多くのサークル・部活動が模擬店を開き、とても賑わいます。

スキー部は去年、模擬店でたませんを売りました！大盛況でした！！



今年も稼ぐぞお！！



7、8、9 月

各部門での合宿

アルペン

8月は前期の練習内容に加え、野尻湖合宿に行きます。そこでは、SUP(Stand Up Paddle surfing)やピスラボ(人工マット上でやるスキー)、コアトレーニングなどを、冬場にもお世話になる山崎元義コーチに指導していただきます。

クロスカントリー

山口県の徳佐で九州大学と合同で、日本体育大学のコーチに直接指導いただけるという合宿があります。また、長野県の白馬ではソチ五輪代表の成瀬野生さんの指導のもと他大学と合同で合宿を行います。内容は、ローラースキーの技術練習やタイムレース、ランニング、筋トレなどです。様々な人とふれあいながら技術を高めあっていきます！

ジャンプ

ジャンプ部門では、8月、北海道の札幌市と余市町で2週間程度の合宿を行います。夏の北海道は何といっても涼しい！！名古屋の酷暑から離れて一日中ジャンプに専念できるので練習環境は抜群です。北海道の大自然のもと、しっかり練習ができて、夜は満天の星空が眺められる。それが札幌&余市合宿です。

夏合宿では冬に勝負するライバルの他大生と一緒にになります。仲を深めて、最後には宣戦布告して帰ってきましょう。モチベ爆上げです。

全体夏合宿

部員全員で行く2泊3日の夏合宿！！レクリエーション要素いっぱいの楽しい合宿です。

その内容は…

1日目 ウォータスキーをやったり、アスレチックで遊んだり、毎年やることは変わります。さて、今年は何をしようか。



2日目 ハーフマラソン&ボート 青木湖3週のハーフマラソン後、ボートで楽しくレクリエーションタイム！！



3日目 登山 今年どこの山に登るかはお楽しみ！？



11月

各部門での合宿(雪上)

アルペン

11月はシーズン直前です。トレーニングも筋トレなどの基礎体力の向上を狙ったものから、雪上での動きを意識したものが多くなってくる時期です。下旬には長野に人工雪を利用したスキー場がオープンするので、休日を利用して滑りに行きます。ポールを立てたりするような練習はまだできませんが、ここで本格的なシーズンに向けて雪上での感覚を養います。シーズン初め1回目の雪上はやっぱりテンション上がります！

クロスカントリー

11月の後半ごろから雪上での合宿が始まります。志賀高原や北海道の旭岳に合宿に行ったりします。雪上でのスキーを楽しみながら、技術練習や、慣れてきたらスピードを上げた練習や長い距離を滑る練習をします。

ジャンプ

本格的な冬のジャンプ合宿は12月半ばあたりから始まります。クロスカントリーの練習も兼ねた合宿です。場所は北海道の朝日町や、九大戦が開かれる長野県の野沢温泉村などで行います。夏のジャンプ台とは一味違った感覚が楽しめます。

12月 九大戦

最も盛り上がるといっても過言ではない大会こそが、そう、この九大戦なのです！

九大とは、東北大学、東京大学、東京工業大学、一橋大学、京都大学、大阪大学、神戸大学、九州大学と私たち名古屋大学です。

九大戦は長野県の野沢温泉スキー場で行われます。



名大は昨シーズンは、男子8位、女子2位、総合5位という結果でした。個人では多数の入賞者が出たうえ、優勝もできました。



今年は全体優勝目指して頑張ります！九大戦での総合優勝は毎年の目標となります。



九大の選手とは、九大戦ではもちろんライバルですが、インカレや全関西などでは互いに協力し合っています。全国に友達を作るいい機会でもあります！同じ種目の人たちはもちろん、他種目の人たちとも応援などを通して仲良くなれます！

インカレや全関西では、他部門の応援は時間の都合上あまりすることができないのですが、この九大戦は一日に一競技(たまに二競技)しか行われないため、他部門の応援をしたり、他部門の人に応援してもらえたりします！そのため、盛り上がりは半端じゃないです！



2月 インカレ

正式名称を全日本学生スキー選手権大会といい、全国の大学対抗の大会です。今年には長野県の野沢温泉で開催されました。

男子は4部、女子は2部まであり、各部ごとにアルペン、クロスカントリー、スペシャルジャンプ、コンバインドの4部門に分かれて争います。上位入賞者の大学にはポイントが与えられ、そのポイントに応じて順位が決まります。現在名古屋大学体育会スキー部は2部です。1部には日本代表選手もいるので、非常にレベルの高い大会です。

3月 全関西学生スキー選手権大会

この大会は、関西地方の大学を中心とした歴史ある大会です。西は九州大学、東は名古屋大学まで幅広い地方から大学が参加しています。この大会で引退される4回生もいます。また、スキーを通じて普段関わりを持たない他大学との交流を深めることができます！



FAQ

初心者でも大丈夫ですか??

もちろん!! ほぼみんな初心者です。技術は先輩やOB、OGさんたちが一から丁寧に教えてくれます。一から習得していった人たちからのアドバイスは最適。ぐんぐん伸びてきますよ。
夏や冬の合宿ではコーチに教わる機会もあって、初心者からでも十分入賞を狙えます。

スキーってお金かかりそう...

確かにスキーは結構お金のかかるスポーツです。しかし、様々な方法で解決しています。

その1. 部の道具を借りることができる

スキーの道具はとても安いとは言えません。さらに、ブーツに板にポールにと複数の道具が必要です。しかし、これらの道具は部室にもそろっているのでものを借りることができます。競技を続けていき、より極めたいと思った人はそこから少しずつ自分に合ったものをそろえていくことができます。

その2. 他大との協力により安い宿泊費

人数こそ少なめの部活ですが、それゆえ他大との強いつながりをもって協力して合宿を行います。例えば、クロカンの夏合宿では東工大、神戸大、九大とともに東大のはくれい荘というロッジに泊まります。そこでは、2千円台の宿泊費ですむ上、他大との交流もできます。

その3. OB会、体育会からの補助金

年間100万円ほどの援助を受けており、車のレンタル代、大会エントリー費、登録費、ワックス代、一部道具費に使っています。



新歓日程

ローラースキー体験 9時～13時

3月 29日

4月 11日、19日、29日

5月 2日、10日



練習体験+レクリエーション 17時～19時

毎週火曜日と木曜日

レクではサッカーや鬼ごっこなどをします

遊びに来てください！！

一緒に練習してご飯食べましょう
もちろんおごいです

新歓合宿

4月 25日、26日

その内容は～5ページを見てね

詳しいことはこちらで

LINE :



Twitter : @nusrt

