

NPO法人 全日本インラインスキー連盟 事業報告書

項目	内容
報告日	平成27年7月13日
報告者	坂本康孝
連絡先	025-775-7638
事業名	ナショナルチームメンバー選考会 / インラインアルペンセッター認定会
開催団体	INSA本部
日時	2015/7/11-12
場所	新潟県・神立スキー場
役員	坂本康孝
参加者数	NT選考会 6名 / セッター認定会 1名
事業内容	<p>7/11(土) 9:30よりナショナルチームメンバー選考会及びインラインアルペンセッター認定会参加者合同で事業がすすめられた。</p> <p>NT選考会は30分ほどのコンディショニングトレーニングから、パイロンを使った基本滑走トレーニングを実施し、午前中の最後に基本ゲートトレーニングに移った。</p> <p>セッター認定会参加者は、NT選考会の滑走者とともに、ゲートセットの実践を行った。</p> <p>午後も引き続き、基本ゲートトレーニングを行い、個々の弱点克服を課題に動きのチェックを行った。</p> <p>セッターも滑走者の動きを見ながら、セッテトの注意点を確認した。</p> <p>夕方、ビデオで各人の滑りを多角度で分析し、次の日の滑りの課題を確認した。</p> <p>7/12(日) 9:30の前にウォーミングアップを済ませ、午前中にGSのトレーニングとタイム計測を行った。</p> <p>斜度が緩いこともあり、インターバルでの加速が必要となった。</p> <p>足の運びとターンおタイミングがリズム変化によってちぐはぐになる場面があった。</p> <p>セッターは、SLとの差をしっかりと保つことが実践で確認された。</p> <p>道路幅が狭いと、インターバルも短くなりがちである。</p> <p>午後は、SLのタイム計測を行った。</p> <p>メンバー選考の基準となるレベルタイムとの差を縮めるために、ミスを減らし、確実かつ果敢な攻めが見られた。</p> <p>振り幅やインターバル、リズム変化でどのような作戦を立てるか。それを実践できるか。</p> <p>セッターは、その課題を与えることと、かつ、完走率が上がることも考えることが必要と思われた。</p>