



# Wzero Alpine Racing Kids/Jr育成&強化プログラム

# 挨拶

Wzero-snow代表 丸山 英明です。

かぐらスキー場での活動をスタートして早2019/2020シーズンで8シーズン目となります。

WzeroでJr育成に本格的に着手して5シーズンが経過しました。

昨シーズンの時点で育成アスリートメンバーは小学生19名 中学生23名 高校生11名と総勢53名、スポットアスリートメンバーも合わせると100名弱と大所帯のteamとなりました。

2019年8月に法人化してより良い組織を創造していき、その中でアルペンスキーの選手育成プログラムに力を注いでいきたいと思っております。

新潟南魚沼地域には湯沢エリアを中心にたくさん良い部分があります。

自分自身も骨を埋めるつもりで覚悟をして努めていきたいと思っております。

今一度原点を再確認して2019/2020シーズン過ごしていきます。

選手達としっかりと向き合い、愉しく選手達の育成に携わっていきます。

3年5年10年その先もずっと。

よろしくお願い致します。

# Wzeroの5つの愉→幸せ&豊かさの創造



## ①環境提供

大自然の中で行うウィンタースポーツ。

季節問わず山の中から自然の中から子供達の様々な力を引き出していきます。

普段とは異なる(非日常的な)環境を提供して将来のために様々な経験を積んでいきます。

## ②指導

スポーツ指導を行う中で人間面での指導にも焦点をあてて、将来自立して社会に出てもしっかりと自己表現していけるように指導していく。

## ③コミュニケーション

スポーツに取り組む中で多くの方々と接する機会があります。

コーチ/保護者/STAFF/チームメイト/選手、コミュニケーション力を高めていけるような行動をしていく。

## ④健康維持

この言葉に表す意図はスキーは生涯スポーツ。長く続けて欲しいという思い。

## ⑤日々のストレス発散/解消

色んな問題を抱える事も多いですが、スポーツをして愉しくなり日々の生活に影響を。

# Wzeroはアルペンスキーの普及及び 強化共に担う団体として成長していく事!!

普及



愉しめる環境創り  
多くのSkierを!!  
多くのRacerを  
創造していく



育成/強化



質の高い指導&質の高い環境  
世界へ向かう準備を!!  
そして世界へ!!

Wzeroで始めて、Wzeroで育ち、Wzeroで強くなる。  
これがWzeroの起源である。



# Wzero Kids&Jr育成プログラムの指針

## ①人間面での成長 豊かな人間性の育成

→最低限のルールを意識して取り組む 徹底して

アルペンスキーというスポーツに取り組み、合宿生活/練習から生活力及びコミュニケーション力の向上を目指していく。

個々で考え、そして話し、行動する事が出来るようになる。

Wzero理念にもある生涯の幸せ/豊かさの向上。

## ②アスリート面での成長 世界に出ていく選手育成

→目標設定 そしてその目標達成に向けてのプランニングを徹底して

個々で目標は異なります。

シーズンインに立てた目標に向かって、強い信念をもってスキーに取り組む事。

そして個々の立てた目標達成を目指す!!



# ①明確な目標設定 個人カルテより

## Wzeroのteam目標

・コーチ/STAFF/選手のWzero全員同じ方向を向き目標は個々で違えど全メンバー目標達成に向かう。

→K1 JOC優勝 入賞

K2 全国中学/JOC 全日本Jr SG 優勝 入賞

高校 インターハイ/高校選抜 優勝 入賞

・メンバー全員日々のルールの下、誰からも応援してもらえるような選手(アスリート)に成長していく。



## ②年間及びシーズンのプランニング スケジュール参照

Wzeroとして一番力を入れてしっかりと行いたい部分

目標設定からのターゲットレース(2019/2020シーズンの目標)の選定。

→そのターゲットレースに向けての準備

全国予選の突破 ポイント取得 ターゲットレースの前哨レースの選定

そのレースに向けたトレーニング環境の準備(コースetc)

まずは選手/保護者/COACHの面談

3者の面談で目標設定/プランニングを秋に行う。

その情報を他STAFFも含めて共有して目標達成に向かう。

Raceに初めてチャレンジしてみたいって方も歓迎。詳しくご説明致します。





# Wzero 2019/2020シーズンの年間プログラム

## ●雪上シーズン

→スケジュールを確認しながらシーズンイン前にTR/RACE計画を立てましょう。

目標達成に向けたプランニングは必要不可欠です。個々の選手に合わせてシーズン前にしっかりと行いたいと思っています。

個々のスケジュールは各々異なります。

目指すレースも違えば、練習出来る日数も異なってきます。

基本-フリースキー コブ パウダー ドリル ショートゲート  
実践-レースゲート(斜面変化 ロングコースetc)

かぐらスキー場の環境を十分に生かした中で進めていく。

練習日数問わず個々がしっかりと自覚をもってTRの質を向上させていく。

## ★11月上旬～下旬の国内雪上スタートの充実

**Yeti SNOVA**-2019年は狭山が営業休止

SLスキーを使用してのBASICな雪上TRを行います。  
中低速TRを始め全体テーマの伝達及び個人テーマ(課題)  
の修正を目指していきます。

**軽井沢**-11月1週目から3週目の週末。

早朝貸切時間はある程度スピードにのせた中でのTR。  
GSスキーの使用も交えながら進めていきます。

**かぐら**-11月23日のオープンに合わせてのTR。状況に合わせてTRを進めていきます。



## ★12月1月のレース期を迎える前の充実 →各予選会に向けてのGate滑り込み期

**かぐら**-12月7日常設トレーニング開始

規制TRのスタートは12月10日～15日くらい。

規制TR開始直後はブラッシュマーカー&ショートポールを使用しての反復練習。段階を追って徐々に練習のペースを上げていきます。

年末年始はメンバーや人数に応じてクラス分けを行いTRを進めていきます。

**北海道**-4年目になる北海道ほろたち合宿。

各予選、全中(野沢)インターハイ(妙高)に的を当ててのTR  
この場所を選んでいる理由は以下の通り

- ①緩斜面～急斜面という様々なシチュエーション
  - ②硬くなったり柔らかくなったり様々な雪質でTR出来る
  - ③12月のこの時期にほぼ貸切にてTR出来る。
  - ④長期合宿でも易しい金額設定
- しっかりとこの合宿までに段階を追って、Gateの滑り込みこみを行います。



**菅平**-Hardバーン/人工降雪機/高速系

かぐらにはない部分をTRで補っていきます。

速い雪への対応力を身につけRACEに臨みます。

## **★1～3月レース期 TR環境とRaceサポートの充実**

→TRの開催と並行しながらレースのサポート/転戦

レースからの成長及びレースの結果を求めるようであればユース期は  
コーチのサポートも必要不可欠。

**かぐら**-みつまた/田代エリアを使用するTRバリエーション

RACEを見据えたTR内容や基本を重視した内容とシーズンを有効に過ごしていけるようにプログラムする。

曜日によってみつまた/田代変動の可能性あり

**かぐら以外**-RACEシチュエーションを想定してのTR開催(野沢/志賀etc)

**ナイター**-土曜日の夜を中心に平日も随時開催。

土曜-岩原Gate 神立Free 平日-新潟or群馬エリア

# RACEサポート及び引率について

## ユース期(～U16)

### サポート&引率

U16まではレース中のサポートは重要。この世代でレースの臨み方もしっかりと選手個々で学んでいく。COACH及び保護者も選手との接し方を考えながら。

- JOC予選/全中予選
- 全国中学 全日本Jr SG JOC
- チャンピオンシップレースを想定してのユースレース参戦

- インターハイ予選
- インターハイ
- FISや高校選抜は希望を取りながら引率

## ジュニア/アダルト期(U16～)

### 引率

U16以上はチャンピオンシップレースなどは除きFISや予選などはある程度自身で出来るように。この世代になって自立してレースに臨めるような育成をユース期に徹底して行っていく。

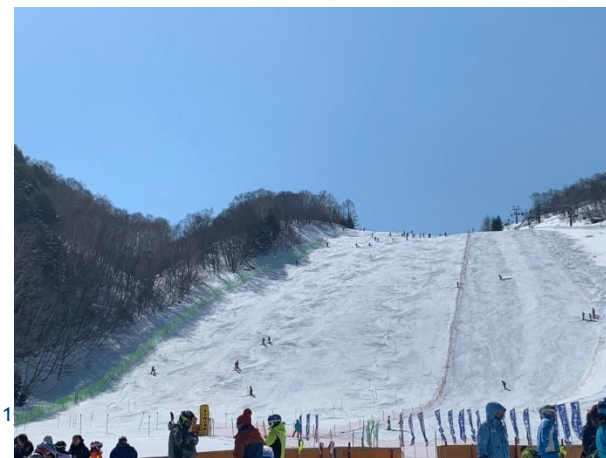
# スパイス

Wzeroとしては他の団体や組織との連携を大切にしていきたいと思っています。

選手のために他の団体に預かって頂いたり、または他から預かったり。

Wzeroを主としてTRしている選手達も、

- 他の団体や組織に行く事で刺激を受ける。
- 他のコーチ(ゲストコーチetc)のアドバイスで刺激を受ける。成長に繋がるとと思っています。



## ★4月5月スプリングシーズンTRの充実

春が長いかぐらでGate/Free/コブと様々なプログラムの中で  
楽しみながらレベルアップに繋げていく。シーズンが長さはか  
ぐらスキー場の強み!!この時期のTRが来季に繋がります。





## ●オフシーズンのプログラムを強化

新潟湯沢をシーズンのトレーニング拠点としてトレーニングセンターとしての役割を果たせるようにしていく。オフにシーズンに向けてしっかりと準備を!!

『オフに強くなる』 基礎体力向上 専門スキル向上

★2020年6月 残雪スキーTR フィジカルアップTR

★2020年7月8月 ピスラボTR 乗鞍雪渓スキーTR

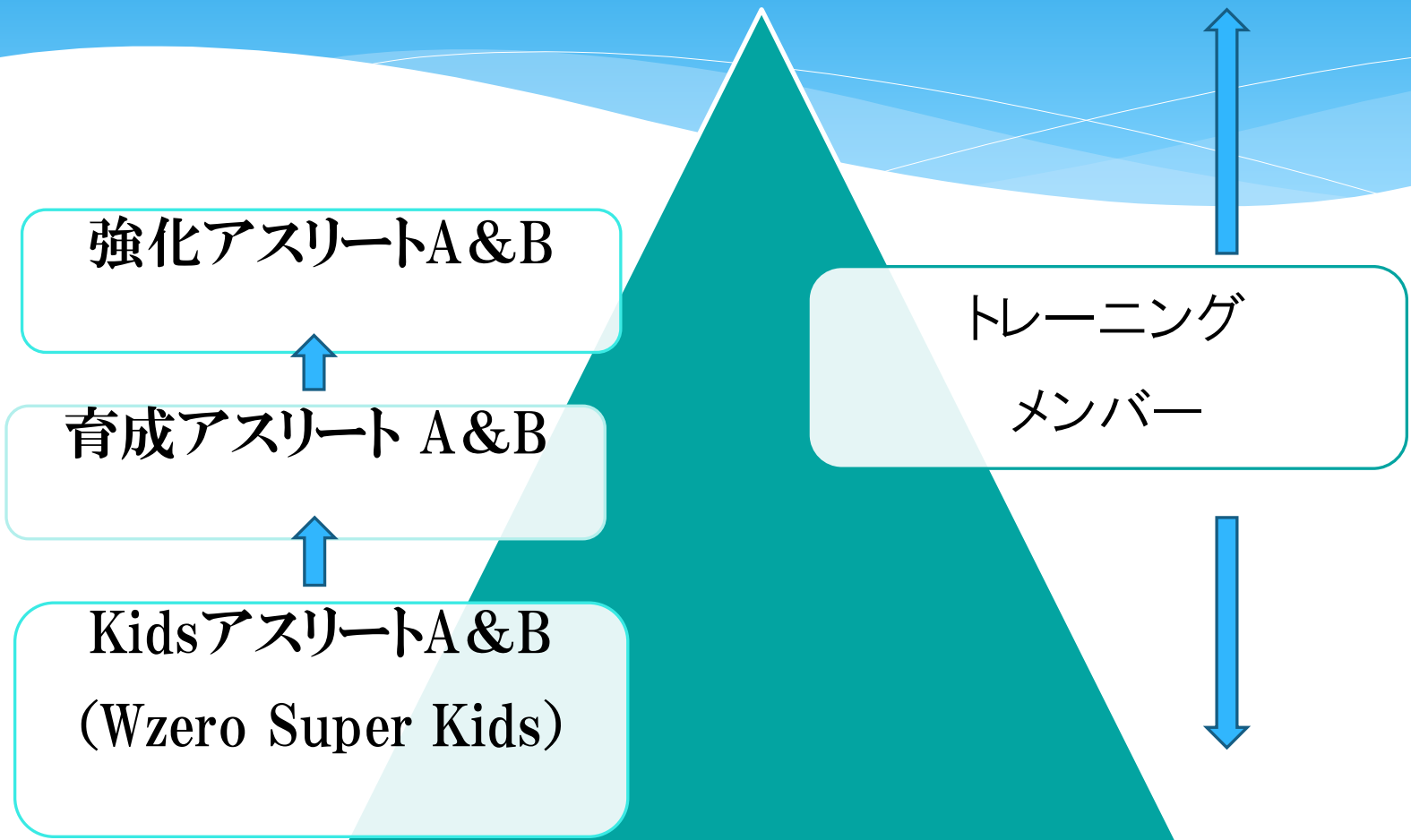
フィジカルアップTR 夏海外雪上TR

★2020年9月10月 ピスラボTR SNOVA雪上TR

フィジカルアップTR 秋海外雪上TR



# Wzero Kids/Jr育成&強化 プログラム メンバー構造



**スキースポーツ/アルペンスキー START 楽しさを!!!**

# Wzero育成&強化 メンバー種別について

## Wzero Super Kids アスリートメンバー

- 年代 U6～u10 年長～小学4年
- ※年長/小1は別設定あり
- タレント発掘
- まずは愉しくスキースポーツに親しむ
- スキーヤーとしての基礎作り

## 育成 アスリートメンバー

- 年代 U12～U18 小学5年～高校3年
- しっかりと目標設定を行い計画して実行をしていく。また技術力だけではなく知識/教養面も学び成長を目指す。
- RACEでの結果も出しつつ、先を見据えての準備を

## 強化 アスリートメンバー

- 年代 中学2年～大学生
- 基準 全国大会やSAJ/FISポイント(各世代ランキング) 個々の意欲等にて判断決定
- 全国大会上位また国際大会での活躍を目指していく。

## トレーニング アスリートメンバー

- 年代 年長～高校3年
- 基本誰でもご登録頂けます。
- 他にも練習環境がありスポット的にトレーニング参加(Wzeroが2nd及び3rd)したい方にお勧め。

基本的な考えとしてはWzeroを1stの練習環境と考えてる方は育成メンバー及び強化メンバーに入会して頂きたいと思っています。  
その分育成及び強化メンバーへのサポートを強めていきます。

## ★強化アスリートメンバーについて

大学生 -過去Wzeroで3年以上シーズンメンバーの選手  
→強化アスリート認定でトレーニング参加費用FREE

中学2年～高校生 -強化アスリート認定条件

全国中学/JOC入賞(学年別5番)

FIS/SAJポイント3種目(年代別ランキング) 10番以内

最終的に面談でCOACHが判断

→リフト料金一部補助(スポンサー企業より)

## ★Kids/育成アスリートメンバーについて

Bはかぐら常設期間においてはスキー場関係なくFree。シーズンイン/スプリングシーズンは別途TR費用が発生しますので、Aメンバーと比較してください。

**登録はHPから 2019年10月1日開始予定**

**面談は基本育成/強化メンバー登録者全員行います。9月～11月**

- ・安全面を考慮したTRについて
- ・怪我/病気に対する対応について
- 参加予約/申込みについて

## 電話/MAIL/Line/メッセージ

TR参加予約/宿泊予約は合わせてお申込み下さい。なおTRも宿泊も混雑や定員の場合はお断りする場合がございますのでお早目の予約をお願い致します。

宿泊- 清つ館

2019/2020シーズン宿泊費が育成メンバーとトレーニングメンバー/ビジターの料金が異なります。

# SNSの活用

## ●Facebook

2019/2020Wzero Alpine Jr Racingのグループ  
こちらはメンバー限定で非公開ページとします。  
練習及びレース動画の公開。

有効動画の公開

こちらが一番タイムリーに公開していきます。

→アカウント登録をして頂き、丸山(丸山 英明)までメッセージを下さい。



## ●Ameba Blog

こちらは従来通り一般閲覧ページとします。  
練習のスケジュールやCAMP/合宿インフォメーション。

→ <https://ameblo.jp/zero1racing/>



FacebookもBlogも各コーチから配信出来るシステムにします  
また2019/2020シーズンはyou tubeを随時公開していきます。

# 最後になりますが、保護者の皆様へ 『選手ファースト』を確認

保護者はどこまで選手に接していいのか??

COACH/保護者の存在は選手にとっては必要不可欠。選手の  
アスリート面/人間面の成長を。

Wzeroでは、コーチ、選手、保護者の三者間、また、コーチ、選手、保護者同士の『コミュニケーションの量や質を高めながら、人間性も技術力も身につけ、チーム一体感やお互いに刺激しあいながら成長と結果を手に入れる』という事にチャレンジしていきます。

