



2024/2025

Wzero Alpine Racing Kids/Jr育成&強化プログラム

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。

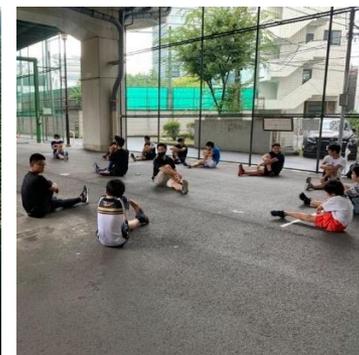


01 人間面での成長 豊かな人間性の育成

▶ 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。

- 考える力
- 創造する力
- 想像する力



を育み、最終的には『愉しむ』事です。

02 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!!



Wzero Kids/Jr育成&強化プログラム 【チームビジョン】



『強いチーム』を目指す。

『誰からも応援されるチーム』を目指し、

アルpensキーは個人スポーツであります、最終的には1人で選手生活を
継続していく事は困難であり、多くの方々のサポートがある事で成り立っていきます。

スキー場/宿舎/レストラン/コーチ/サービスマン/フィジカルトレーナー/スキーショップ/保護者
スポンサー/スキー場に來られる一般のお客様/一緒にトレーニングに臨む仲間

**チームに所属する選手1人1人がアルpensキーに本気で取り組み、
誰からも応援されるような選手を目指しましょう。**

- 考えて行動する力を身につけよう
- 自立・自律して行動する力を身につけよう

① 元気よく挨拶をする

『おはようございます』挨拶をされて嫌な気分になる人はいません

② 感謝の気持ちを忘れずに

『ありがとうございます』常に支えられていることを忘れずに

③ プラス思考で

良い部分を見つけ、前向きな発言を

④ 自分にチャレンジする

どんなトレーニングでも **意味を見出して力を出し切る**。一生懸命取り組む。言い訳をしない。

⑤ コミュニケーションを大切に

関係する方々、みな巻き込む姿勢を持って。指導者をはじめ、やる気にさせる行動を。選手間も時にライバルとして、時に協力し合い。



▶ 年代 U6～U10(年長～小学4年生)



『Wzeroで始めて、Wzeroで育ち、Wzeroで強くなる』

Wzeroの起源。多くの子供達がWzeroでスタートしてくれるように!!

多様なプログラムの中から子供達の可能性を広げていきます。

スキー技術の向上はもちろんですが、**集団行動の中で友達や仲間づくりなどの協調性も養っていきます。**

また子供達だけではなく保護者も含めて密接な関係を築き上の年代に繋げていく。

プログラムを通じて『**愉しさ**』を実感することが出来ます。

愉しさ・・・自分自身の気持ち、思いから感じ生まれるたのしい状態。

2024/2025シーズンそしてその先のビジョン

★トレーニングテーマ

将来に繋がる基礎技術の習得を目指してトレーニング

『様々なシチュエーションでたくさん滑る』

整地されたバーンでのFREE SKIでは丁寧に身体を使う。

時にスピードを出すことを体感して、時にコブや新雪を滑る。

『FREE SKIをGATEの中で出来るようになる』

基本はFREE SKI。ショートポールなどの基本GATEを徹底して継続する。

また夏はトレーニングの枠を外れて遊びの中から様々な体験をする。

★チームテーマ

小学5,6年生も含めてチーム全体のTR合宿(他チームとの合同練習)またはチームでのレース参戦をしていく。保護者の方とSTAFFと協力して子供達が様々な体験を出来るような環境作りに努めていく。



U10(小学4年)以前から取り組んできた選手、またはそれ以降からスタートする選手隔たり無く目標に向かって情熱を持って取り組む。

『心』-メンタル

- ①『結果を出すために』等考える習慣。自分の考えをしっかりと構築していく
- ② 失敗を恐れずに前向きな精神で。チャレンジ精神

『技』-テクニック

- ①基礎ポジション構築から上の年代へ移行していく段階でのハイスピード下での技術
- ②自己分析する力を養っていく。

『体』-フィジカル

- ①身体の動かし方、使い方
- ②雪上以外の時間の過ごし方。フィジカルTR/食事(栄養)



2024/2025シーズンそしてその先のビジョン

★アスリートテーマ

小学5,6年→中学→高校→その先と段階を追って活動していく。

雪上/陸上問わず質の高いトレーニングを行っていく。

映像での分析、タイムからの分析等が出来るシステム作り。

そしてユース/ジュニア育成を掲げる他チーム/クラブとの連携で、選手の活動の幅を広げていく。

ユース-小5小6グループ 中1～中3グループ FIS-高校生以上グループ

★活動テーマ

選手活動ルールの徹底。

選手個々のコミュニケーションスキルの向上

目標とする先輩選手、競い合える同年代の選手などチームで切磋琢磨して活動していけるように。



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(2024/2025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方も歓迎。

詳しくご説明致します。



Wzeroの選手個々の目標

- ▶ 目標設定-選手自身で考えて明確な目標(ゴール)を決めましょう。向かう方向を決めて真っすぐ一生懸命取り組む。
- ▶ 目標の共有-コーチ/STAFF/選手/保護者の全員同じ方向を向き、目標は個々で違えど全メンバー立てた目標達成に向かう。



『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。



保護者のサポートは必要不可欠!!

- ▶ 選手と保護者の距離感が重要です。
- ▶ 声をかけるのも声をかけないのもサポートです。



<ポイント>

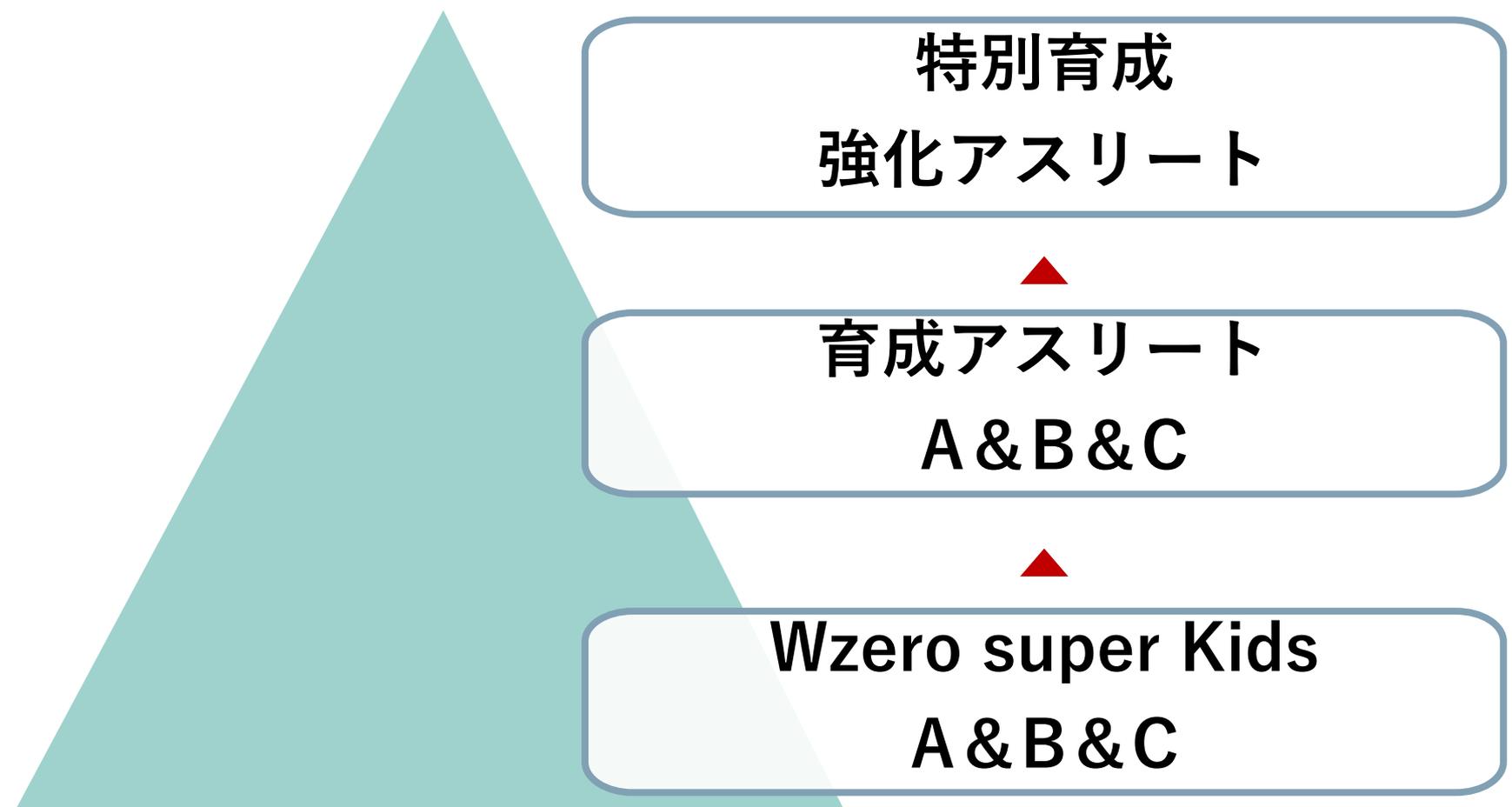
トレーニングがスタートして子供のスイッチがONになったら
トレーニング中はコーチや仲間とのコミュニケーションを大切にしてください。

(コース脇やリフト上でのサイドコーチングはお控えください)

トレーニングの準備や片付けは可能な限り選手自身が行うように。

選手/子供達も頼りたい事はたくさんあると思います。
サポートをお願い致します。
何かあれば遠慮なくコーチまでご相談下さい。





特別育成
強化アスリート

育成アスリート
A&B&C

Wzero super Kids
A&B&C

スキースポーツ/アルペンスキー START 楽しさを!!!

Wzero Super Kids アスリートメンバー

年代：U6～U10 年長～小学4年 **タレント発掘**
テーマ/まずは愉しくスキースポーツに親しむ
山の中で新雪を滑ったりコブを滑ったり、スキーを履いた中で跳んだり様々な動きを習得していく。ポールは基礎練習を中心にコーディネーション能力を磨いていく。
ターゲットレース/ナスターレース苗場JAPAN CUP
各都道府県主催小学生大会

育成 アスリートメンバー

年代: U12～U18 小学5年～高校3年 **育成年代**
テーマ/強化アスリートに向けた準備期で『心・技・体』を育む。小学～中学の世代変化で専門的なトレーニングをスタート。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。
ターゲットレース/JOC 全国中学 FISユース（海外ユース）インターハイ 高校選抜

強化 アスリートメンバー

年代: U21～ 大学生 社会人
テーマ/全日本そして海外に向けて
全国大会上位また国際大会での活躍を目指していく。
ターゲットレース/全日本選手権 FISレース インカレ

◆ 強化アスリートメンバーについて

大学生以上 - カレッジ/アダルト強化アスリート

- ・ Wzero 育成 & 強化プログラムにおける所属年数
- ・ 過去成績
- ・ Wzero に対する貢献度(後輩育成 & 強化) etc を考慮して面談等でサポート内容を判断

大学生でスキーを続ける事は様々な面で非常に負担も大きくなります。Wzeroでは4つの特徴の1つとして『長くスキーを続ける事が出来る環境作り』を掲げています。時に自身の選手活動に全うして、時に後輩選手を引っ張る存在であって欲しいと思っています。

◆ 2024/2025Wzero特別育成強化サポートアスリート

別途詳細あり。

基本指針

- ① Wzero の特別強化選手としてアスリートとしての最終目標を明確にして競技力向上に努めていく事
- ② 特別認定選手としての自覚及び誇りを持ち行動をしていくこと

11月上旬～下旬の国内雪上スタートの充実

軽井沢 菅平

11月週末。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。

Yeti 狭山-

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。平日中心に行うので週末TRと並行して土台構築を行います。

かぐら-

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

19

各予選会に向けてのGate滑り込み期

かぐら- 12月は基本～実践と段階を追ってTR

規制TRのスタートは雪のコンディションに応じて規制TR開始直後はブラッシュマーカーク&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。

かぐら/北海道- 12月の特別強化TR

かぐら-ポジション構築のシーズンイン基本Free TR



北海道- 緩斜面～急斜面、硬くなったり柔らかくなったり様々な雪質でTR出来るシチュエーション

北海道-12月のこの時期にほぼ貸切にてTR出来る。
(周囲のteamを気にせずに目的に応じてTRが出来る)
11月～12月シーズンインの時期は段階を追って進めていきます。



1～3月レース期 TR環境とRaceサポートの充実

21

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。

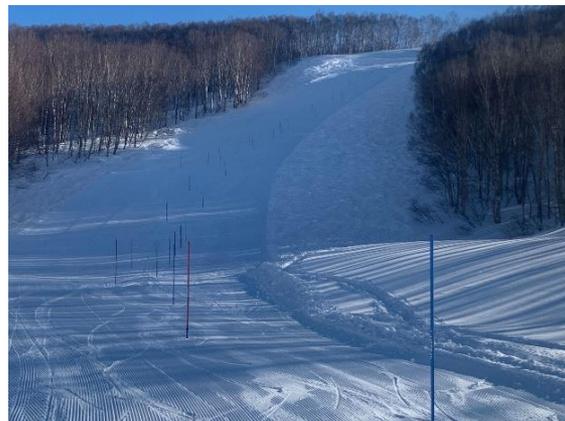
かぐら-みつまた/田代エリアを使用してのTRバリエーション

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/菅平etc)

ナイター-土曜日の夜を中心に平日も随時開催。

土曜-Free TR 平日-新潟or金曜ノルンGate TR



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。

- ・ 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。

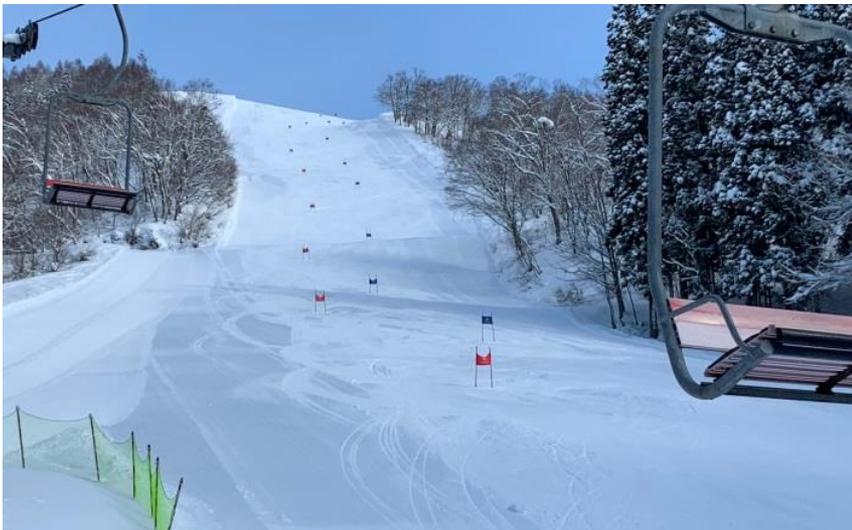
- ・ JOC予選/全中予選
- ・ 全国中学 JOC
- ・ チャンピオンシップレースを想定してのユースレース参戦

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。



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。雪上トレーニングは約7か月間継続して開催しています。



2025/2026シーズンより年間プログラムメンバーを募集致します。
都内近郊/新潟南魚沼と参加しやすい環境を。グリーンシーズンのTRによりさらなるステップアップを目指していきます。

『オフに強くなる』 ←グリーンシーズンを含めたTRもWzeroの強み
基礎体力向上 専門スキル向上

★2025年5月 かぐら雪上TR フィジカルアップTR

★2025年6月7月8月 乗鞍雪渓スキーTR 室内雪上TR
フィジカルアップTR 夏海外雪上TR 体力測定①

★2025年9月10月11月 室内雪上TR 体力測定②
フィジカルアップTR 秋海外雪上TR



◆ Line公式アカウント/グループ

TRインフォメーションは主にLine公式アカウントで行います。
メンバー登録をされた方は別途グループラインにて細かいインフォメーションを行います。



◆ Ameba Blog

こちらは従来通り一般閲覧ページとします。
選手育成&強化プログラム/一般トレーニング

→ <https://ameblo.jp/zero1racing/>

基本的には日々のトレーニング報告やレースサポート報告はこちらのblogを通して行っていきます。

