

2025 年

10 月		雪上トレーニング			
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火				
8	水				
9	木				
10	金				
11	土				
12	日				
13	月				
14	火				
15	水				
16	木				
17	金				
18	土				
19	日				
20	月				
21	火				
22	水				
23	木				
24	金				
25	土	YETIナイター	Wzero雪上TR START		
26	日	YETIナイター			
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				
31	金				

10月 & 11月は陸上～雪上への移行期。

陸上トレーニングに重きを置きつつ雪上トレーニングをスタートする。

フリースキーを中心として内容。

低速種目や様々なエクササイズの中でしっかりとポジションを構築していく。

GSスキーでもSLスキーでもしっかりとセンターポジションを保ち滑走出来るようになる。

2025 年

11 月		かぐらレーシングアカデミー		外部	
1	土				
2	日			軽井沢早朝	
3	月			軽井沢早朝	
4	火			軽井沢リクエスト期間	
5	水			軽井沢リクエスト期間	
6	木			軽井沢リクエスト期間	
7	金			軽井沢リクエスト期間	
8	土			軽井沢早朝	
9	日			軽井沢早朝	狭山BASIC
10	月			軽井沢リクエスト期間	
11	火			軽井沢リクエスト期間	
12	水			軽井沢リクエスト期間	狭山ナイターBASIC
13	木			軽井沢リクエスト期間	狭山ナイターBASIC
14	金			軽井沢リクエスト期間	
15	土			軽井沢早朝	
16	日			軽井沢早朝	狭山BASIC
17	月			軽井沢リクエスト期間	
18	火			軽井沢リクエスト期間	
19	水			軽井沢リクエスト期間	狭山ナイターBASIC
20	木			軽井沢リクエスト期間	狭山ナイターBASIC
21	金			軽井沢リクエスト期間	
22	土		かぐらスキー場OPEN	軽井沢早朝	
23	日			軽井沢早朝	
24	月			軽井沢早朝	
25	火			軽井沢特別強化TR GATE	
26	水			軽井沢特別強化TR GATE	
27	木			軽井沢特別強化TR GATE	
28	金			軽井沢特別強化TR GATE	
29	土			軽井沢早朝	
30	日			軽井沢早朝	

10月＆11月は陸上～雪上への移行期。

陸上トレーニングに重きを置きつつ雪上トレーニングをスタートする。

フリースキーを中心として内容。

低速種目や様々なエクササイズの中でしっかりとポジションを構築していく。

GSスキーでもSLスキーでもしっかりとセンターポジションを保ち滑走出来るようになる。

2025 年

12 月		かぐらレーシングアカデミー		外部	
1	月			強化TR(鹿沢)	
2	火			強化TR(鹿沢)	
3	水			強化TR(鹿沢)	
4	木			強化TR(鹿沢)	
5	金			強化TR(鹿沢)	
6	土	かぐらBASIC FREE	かぐらTR START	強化TR(鹿沢)	
7	日	かぐらBASIC FREE		強化TR(鹿沢)	
8	月			強化TR(鹿沢or菅平)	
9	火			強化TR(鹿沢or菅平)	
10	水			強化TR(鹿沢or菅平)	
11	木			強化TR(鹿沢or菅平)	
12	金			強化TR(鹿沢or菅平)	
13	土	かぐらBASIC FREE		強化TR(菅平)	
14	日	かぐらBASIC FREE		強化TR(菅平)	
15	月			強化TR(鹿沢or菅平)	
16	火			強化TR(鹿沢or菅平)	北海道ほろたちTR
17	水			強化TR(鹿沢or菅平)	北海道ほろたちTR
18	木			強化TR(鹿沢or菅平)	北海道ほろたちTR
19	金			強化TR(鹿沢or菅平)	北海道ほろたちTR
20	土	冬休み & 年末年始			北海道ほろたちTR
21	日	冬休み & 年末年始			北海道ほろたちTR
22	月	冬休み & 年末年始		北海道糠平TR	北海道ほろたちTR
23	火	冬休み & 年末年始		北海道糠平TR	北海道ほろたちTR
24	水	冬休み & 年末年始		北海道糠平TR	北海道ほろたちTR
25	木	冬休み & 年末年始		北海道糠平TR	北海道ほろたちTR
26	金	冬休み & 年末年始		北海道糠平TR	北海道ほろたちTR
27	土	冬休み & 年末年始			北海道ほろたちTR
28	日	冬休み & 年末年始			
29	月	冬休み & 年末年始		[北海道居残りTR] 暫定	
30	火	冬休み & 年末年始		[北海道居残りTR] 暫定	
31	水	冬休み & 年末年始		[北海道居残りTR] 暫定	

シーズンインの時期は11月/12月と個々で異なる。
 基本と実践のバランスを取りながらロングコースでのフリースキー。
 GATE TRでは基本的なショートポールや実践ロングポールと行う。
 冬休み～年末年始とまとまった滑走量がとれる際にしっかりと滑り込む。

2026 年

1	月	かぐらレーシングアカデミー		菅平	外部
1	木	冬休み & 年末年始		菅平P	
2	金	冬休み & 年末年始		菅平P	
3	土	冬休み & 年末年始		菅平P	石井SPよませ
4	日	冬休み & 年末年始		菅平P	石井SPよませ
5	月	冬休み & 年末年始		菅平P	
6	火	冬休み & 年末年始		菅平P	
7	水	冬休み & 年末年始		菅平P	
8	木	冬休み & 年末年始		菅平P	
9	金	冬休み & 年末年始		菅平P	
10	土	冬休み & 年末年始		菅平P	
11	日	冬休み & 年末年始		菅平P	
12	月	冬休み & 年末年始		菅平P	
13	火			菅平P	
14	水			菅平P	
15	木			菅平P	
16	金			菅平P	
17	土	レギュラー週末	ナイター FREE	菅平P	
18	日	レギュラー週末		菅平P	
19	月			菅平P	
20	火			菅平P	
21	水			菅平P	
22	木			菅平P	
23	金			菅平P	
24	土	レギュラー週末	ナイター FREE	菅平P	よませ実践
25	日	レギュラー週末		菅平P	よませ実践
26	月			菅平P	
27	火			菅平P	
28	水			菅平P	
29	木			菅平P	
30	金			菅平P	よませ実践
31	土	レギュラー週末		菅平P	よませ実践

1月～3月は全カテゴリーでRACEが集中する3か月間。
RACEのスケジュールをコントロールしつつトレーニングに臨んでいく。
HOMEのかぐらに+αで様々なシチュエーションで、ベースアップを目指す。
ナイターではFREE TRを中心にスキルアップ。
早朝ではSG TRなど高速系種目で高いスピード域にチャレンジしていく。

2026 年

2	月	かぐらレーシングアカデミー		菅平	外部
1	日	レギュラー週末		菅平P	よませ実践
2	月	レギュラー平日			
3	火	レギュラー平日			
4	水	レギュラー平日			
5	木	レギュラー平日			
6	金	レギュラー平日			
7	土	レギュラー週末	ナイターFREE		
8	日	レギュラー週末			
9	月			菅平P	
10	火			菅平P	
11	水	レギュラー週末			乗鞍高速系技術系
12	木				乗鞍高速系技術系
13	金				乗鞍高速系技術系
14	土	レギュラー週末	ナイターFREE		乗鞍高速系技術系
15	日	レギュラー週末			乗鞍高速系技術系
16	月			菅平P	
17	火			菅平P	
18	水			菅平P	
19	木			菅平P	
20	金			菅平P	
21	土	レギュラー週末	ナイターFREE	菅平P	
22	日	レギュラー週末		菅平P	
23	月	レギュラー週末		菅平P	
24	火			菅平P	
25	水			菅平P	
26	木			菅平P	
27	金			菅平P	
28	土	レギュラー週末		菅平P	

1月～3月は全カテゴリーでRACEが集中する3か月間。
RACEのスケジュールをコントロールしつつトレーニングに臨んでいく。
HOMEのかぐらに+αで様々なシチュエーションで、ベースアップを目指す。
ナイターではFREE TRを中心にスキルアップ。
早朝ではSG TRなど高速系種目で高いスピード域にチャレンジしていく。

2026 年

3	月	かぐらレーシングアカデミー		菅平	外部
1	日	レギュラー週末		菅平P	
2	月			菅平P	
3	火			菅平P	
4	水			菅平P	
5	木			菅平P	
6	金			菅平P	
7	土	レギュラー週末		菅平P	
8	日	レギュラー週末		菅平P	
9	月			菅平P	
10	火			菅平P	
11	水			菅平P	
12	木			菅平P	
13	金			菅平P	
14	土	レギュラー週末			
15	日	レギュラー週末			
16	月	春休み			
17	火	春休み			
18	水	春休み			
19	木	春休み			
20	金	春休み			
21	土	春休み			
22	日	春休み			
23	月	春休み			
24	火	春休み			
25	水	春休み			
26	木	春休み			
27	金	春休み			
28	土	春休み			
29	日	春休み			
30	月	春休み			
31	火	春休み			

1月～3月は全カテゴリーでRACEが集中する3か月間。
RACEのスケジュールをコントロールしつつトレーニングに臨んでいく。
HOMEのかぐらに+αで様々なシチュエーションで、ベースアップを目指す。
ナイターではFREE TRを中心にスキルアップ。
早朝ではSG TRなど高速系種目で高いスピード域にチャレンジしていく。

2026 年

4 月		かぐらレーシングアカデミー	外部	
1	水	春休み		
2	木	春休み		
3	金	春休み		
4	土	春休み		
5	日	春休み		
6	月	スプリング平日		
7	火	スプリング平日		
8	水	スプリング平日		
9	木	スプリング平日		
10	金	スプリング平日		
11	土	スプリングSL特訓		
12	日	スプリングSL特訓		
13	月	スプリング平日		
14	火	スプリング平日		
15	水	スプリング平日		
16	木	スプリング平日		
17	金	スプリング平日		
18	土	WzeroかぐらCUP		
19	日	WzeroかぐらCUP		
20	月			
21	火			
22	水			
23	木			
24	金			
25	土	ゴールデンウィーク		
26	日	ゴールデンウィーク		
27	月	ゴールデンウィーク		
28	火	ゴールデンウィーク		
29	水	ゴールデンウィーク		
30	木	ゴールデンウィーク		

春シーズンが長いかぐらで次シーズンに向けて徹底的な滑り込み。

レースが終わった後の練習の滑り込みがすごく重要。

GATE TRではウェーブなどを利用したTR。

FREE TRでは非圧雪バーンやコブバーンの滑走。

マテリアルテストもこの時期にしっかりと行っていく。

2026 年

5 月		かぐらレーシングアカデミー	外部	
1	金	ゴールデンウィーク		
2	土	ゴールデンウィーク		
3	日	ゴールデンウィーク		
4	月	ゴールデンウィーク		
5	火	ゴールデンウィーク		
6	水	ゴールデンウィーク		
7	木			
8	金			
9	土	和田小屋早朝TR①		
10	日	和田小屋早朝TR①		
11	月			
12	火			
13	水			
14	木			
15	金			
16	土	和田小屋早朝TR②		
17	日	和田小屋早朝TR②	かぐらスキー場CLOSE	
18	月			
19	火			
20	水			
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

春シーズンが長いかぐらで次シーズンに向けて徹底的な滑り込み。
レースが終わった後の練習の滑り込みがすごく重要。
GATE TRではウェーブなどを利用したTR。
FREE TRでは非圧雪バーンやコブバーンの滑走。
マテリアルテストもこの時期にしっかりと行っていく。