NAGISA WATANABE

2026年10月 活動報告書

ヨーロッパ遠征：イタリア・シュナルスタール氷河スキー場

【活動内容】

・日本出発：10月9日
・練習開始：10月12日～
・2026～27シーズンの雪上トレーニングを開始
・新しいチームでの活動 “ジャパリアレーシングチーム“
・月曜日～金曜日/雪上練習
・土曜日am/フィジカルトレーニング/pm休養
・日曜日/完全休養

【練習の状況】

10月12日より、イタリア・シュナルスタールスキー場で雪上練習を開始しました。
天候に大きく左右されることなく、予定どおりに練習を進められています。

春の遠征から指導を受けている外国人コーチのもと、
最初の２日間は、フリースキーで基本動作の確認をし、
その後は、GS・SLのゲート練習を進めています。

今シーズンから使用するFISCHERの用具にも少しずつ慣れ、
シーズン初めの滑り出しの感覚はここ数年の中でも良い感覚で滑ることができています。
毎日課題と向き合い試行錯誤し、充実したトレーニングを行なっています。





【現在の課題と取り組み】

・ターン中のお尻の位置
スピードが上がったり、斜度が増すとお尻の位置が後ろになって、スキーにたわみが生まれない。
→スピード・斜度が増した時の重心の前後のバランスを意識する

・切り替えでスタンスが広くなり。重心の位置が内足に寄ってしまい外足を上手く機能させられず、
ターンが長くなり減速。
→切り替えのタイミングを意識して、スムーズなターンの切り替えしを意識する。

・内膝を過度に内側に使ってしまう時があり、前後差が必要以上に生まれる。
（必要以上の前後差、減速）
→内側に体が残ってしまうと、外スキーと身体の距離が生まれて、
外スキーを機能させられないので、重心の位置を外スキーに近づけていく意識をする。

【来月の予定】

・11月1週目：イタリア・パドラへ滞在し、フィジカルトレーニングを実施予定
・11月2、3週目：場所未定 ※雪の状況に応じて練習場所を決定し、雪上練習。
・11月25日：中国のレースに出場する場合、中国へ移動。
※中国遠征については、練習の進捗やコンディションを踏まえて判断します。
出場しない場合はヨーロッパで引き続きトレーニングを行い、
現地のFISレースへの出場を検討しています。

【出場検討中のレース】

開催地：中国・万龍スキー場
・12/1-12/2 FIS GS（大回転）
・12/3-12/4 FIS SL（回転）
・12/8-12/9 FEC GS（大回転）
・12/10-12/11 FEC SL（回転）

【ご支援いただいている皆様へ】

2026-27シーズンが始まりました。
今シーズン、私の競技活動を支えていただき、本当にありがとうございます。

新たに応援してくださる皆様、これまで支え続けてくださっている皆様のお力添えのもと、
現在ヨーロッパで充実したトレーニングに取り組むことができています。
この環境を当たり前と思わず、常に向上心を持ち、日々成長できるように頑張ります。

2030年のオリンピック出場という目標は、簡単に届く目標ではありませんが、
私自身の競技人生を懸けて挑戦したい目標です。
その挑戦を応援し、支えてくださる皆様に、心より感謝しています。

まずは、ヨーロッパカップの出場権獲得に向けてFISポイントを更新すること、
FECで種目別ランキング上位に入ることを目標に取り組んでいきます。

良い結果をご報告できるよう、今自分がやるべきことに集中し、着実にステップアップしていきます。

応援よろしくお願いいたします!!