

平成 29 年 8 月 21 日

関係各位

(一社) 東京都トライアスロン連合
強 化 委 員 会

2017年度 東京都競技力向上事業
〈国体候補選手強化事業およびジュニア特別強化事業〉
合同強化練習会 報告書

掲題に関しまして、今年度初の合同練習を下記の通り実施したことを報告いたします。

記

1. 主催 : 東京都・公益社団法人東京都体育協会・一般社団法人東京都トライアスロン連合
2. 日程 : 平成29年8月16日(水) および17(木) 11:00~14:00
3. 会場 : RONDO フィットネスクラブ東村山
〒189-0013 東京都東村山市栄町 1-28
4. 参加選手 :

氏名	学年	選手種別	練習会参加日
古谷 純平		国体候補選手	8月16日(水)のみ
小田倉 真		国体候補選手	8月17日(木)のみ
平野 司		国体候補選手	8月16日(水)・8月17日(木)
外山 高広		国体候補選手	8月16日(水)・8月17日(木)
中山 彩理香	高2	国体候補選手	8月16日(水)・8月17日(木)
甲斐 彩花	中2	ジュニア強化指定 A	8月16日(水)・8月17日(木)
筒木 杏	中3	ジュニア強化指定 A	8月16日(水)・8月17日(木)
市川 暖乃香	中2	ジュニア強化指定 A	8月16日(水)・8月17日(木)
甲斐 瑠夏	高3	ジュニア強化指定 B	8月16日(水)・8月17日(木)
福島 旺	高1	ジュニア強化指定 B	8月16日(水)・8月17日(木)
山口 大貴	高1	ジュニア強化指定 B	8月16日(水)・8月17日(木)
黒川 遼宇	中2	ジュニア強化指定 B	8月16日(水)・8月17日(木)
青柳 龍斗	中2	ジュニア強化指定 C	8月16日(水)・8月17日(木)
黒川 由宇	高1	ジュニア強化指定 C	8月16日(水)・8月17日(木)
山内 渚	高1	ジュニア強化指定 C	8月17日(木)のみ
島崎 茉央	中1	ジュニア強化指定 C	8月16日(水)・8月17日(木)

5. スタッフ :
福渡 純 (TMTU 強化担当理事/日体協トライアスロン指導者)
川合貴紀 (三井住友海上トライアスロン部監督/TMTU 強化委員長)
堀越和彦 (TMTU 強化委員・ジュニア担当/日体協トライアスロン指導者)

6. 川合委員長のコメント

25m の室内プールでの練習であったので競技力や年齢差男女差があっても全体的にまとまりやすかったと思いました。社会人選手もジュニア選手から刺激をうけたことが多くあったようで有意義であったと思います。

TMTU が継続して強化活動を進めていく中で海外のコンチネンタルカップにおいてポイントを獲得したり、世界戦に出場する選手も出てきました。特にジュニアの早い時期からトライアスロンの時間を提供できることが大きな意味があると感じました。このような活動が継続できることは保護者の皆様はもちろん、TMTU の皆様の努力の賜物であると思います。今回のみならず、年間を通じた活動に感謝いたします。

7. スイム練習内容

(ア) 8月16日

2017 8/16	AM 距離		TMTU練習会 (ジュニア&国体候補選手)									start end	11:30 AM 1:22 PM
w-up	50	X	20		cyc :50	道具 choice swim	内容	カテゴリー A2	cho 1000	0:16:40	A1 A2	200 2700	4.1% 55.1%
									0				
kick	50	X	8		1:00		Head up	A2	400	0:08:00	EN1	750	15.3%
	50	X	8		1:00		Side kick	A2	400	0:08:00	EN2	2400	49.0%
	50	X	8		1:00		バサロ~	A2	400	0:08:00	EN3	0	0.0%
									0		AN1	0	0.0%
pull	25	X	30		:30		Fly-ch/ALT	EN1	cho 750	0:15:00	AN2	0	0.0%
									0		AN3	0	0.0%
pull	50	X	10		1:10	v	scull-pull/25	A2	cho 500	0:11:40	TOT	6050	
									0				
									0				
swim	100	X	8	3	1:30			EN2	FR 2400	0:36:00			
	1	X	1	3	1:00				3	0:03:00			
down	200	X	1		6:00		choice down	A1	cho 200	0:06:00			
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				





努力は必ず報われる

心が変われば 態度が変わる

態度が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる

運命が変われば 人生が変わる

(イ) 8月17日

2017	AM											start	11:20 AM
8/17	距離			cyc	道具	内容	カテゴリー					end	12:57 PM
w-up	50	X	20	:50		choice swim	A2	cho	1000	0:16:40	A1	0	0.0%
									0		A2	4100	83.7%
swim	25	X	20	:30		Fly-BA-Br-FR/5ROUND	A2	IM	500	0:10:00	EN1	0	0.0%
									0		EN2	0	0.0%
swim	50	X	10	1:00		立ちFLY25+FR25	A2	mix	500	0:10:00	EN3	0	0.0%
									0		AN1	700	14.3%
swim	800	X	2	12:00		FIN swim	A2	FR	1600	0:24:00	AN2	0	0.0%
									0		AN3	100	2.0%
									0		TOT	4900	
pull	50	X	10	1:10		scull-pull/ch	A2	cho	500	0:11:40			
									0				
swim	50	X	1	7 :50			AN1	FR	350	0:05:50			
	1	X	1	7 :30		腕立て*1/3/5/7/11/13/17			7	0:03:30			
	50	X	1	7 :50			AN1	FR	350	0:05:50			
	1	X	1	7 :30		バーピージャンプ			7	0:03:30			
						17/13/11/7/5/3/1			0				
swim	25	X	4	1:30		PUSH HARD	AN3	FR	100	0:06:00			
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				
									0				

努力は必ず報われる

心が変われば 態度が変わる

態度が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

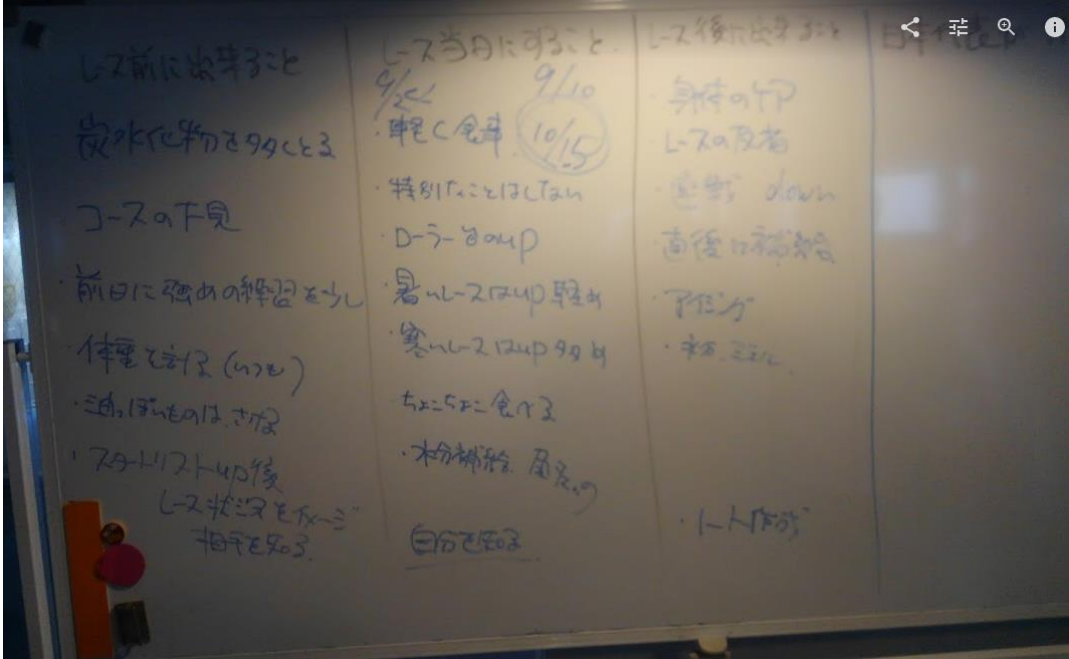
人格が変われば 運命が変わる

運命が変われば 人生が変わる

8. 勉強会および補強

(ア) 1日目 エリート選手から次のことを発表してもらう。

- ① レース前の準備
- ② レース当日の準備
- ③ レース後のケア
- ④ 日本代表として取り組んでいることなど



(イ) 2日目 補強トレーニングとトランジション練習 (ヘルメット装着のコツ)

① 補強

1. 腹部周りの体幹トレーニング各種
2. 身体が1直線であること。手を前に出すときは親指を上にする。

② ヘルメット装着

1. ヘルメットを動かすな。頭を入れよ。
2. あご紐を手繰るな。あご紐の端を持て。

9. 練習の様子





以上