

平成 29 年 12 月 13 日

関係各位

(一社) 東京都トライアスロン連合
強 化 委 員 会

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業> 2017年度 第6回東京都ジュニア強化練習会 報告書

掲題に関しまして、下記の通り実施したことを報告いたします。

記

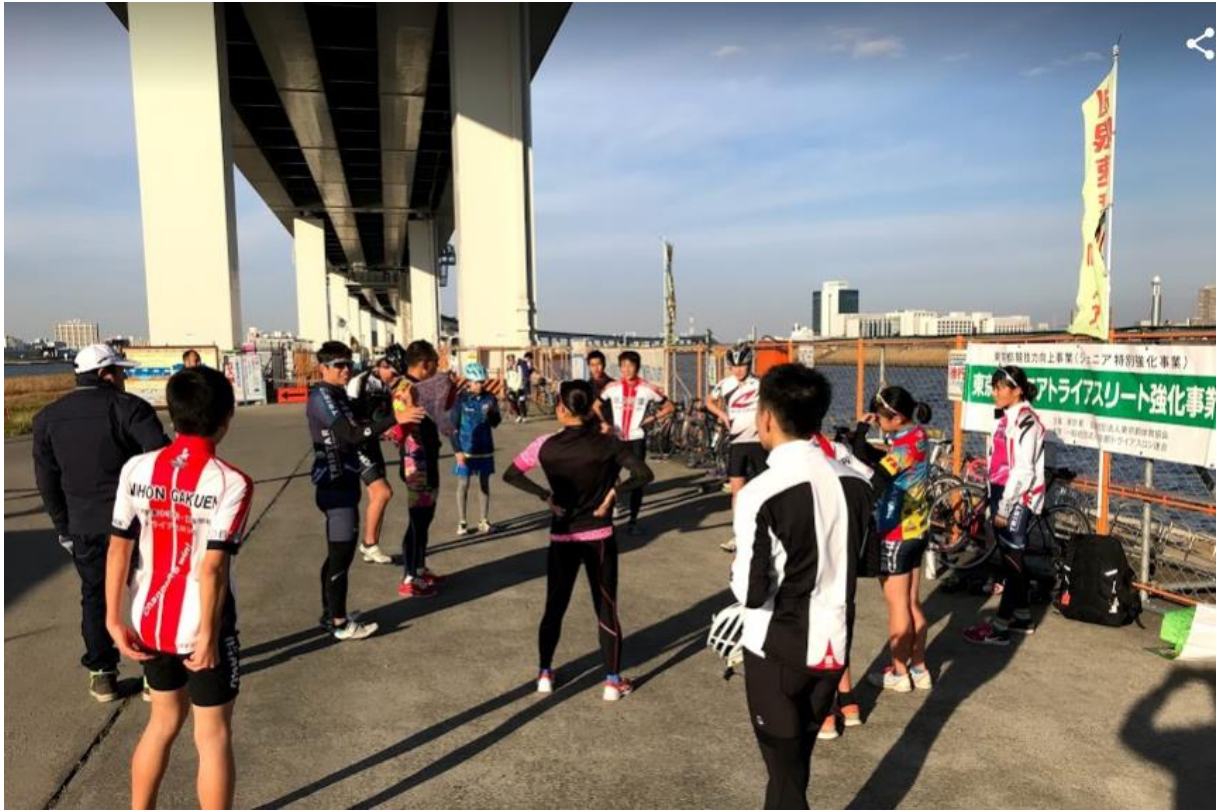
1. 主催 : 東京都・公益社団法人東京都体育協会・一般社団法人東京都トライアスロン連合
2. 日程 : 平成 29 年 12 月 10 日 (日) 13:00~
3. 会場 : バイク・ラン 荒川中堤 葛西橋通りと荒川が交わる地点から上流へ
4. スタッフ :
平野 司 (東京都トライアスロン連合/日体協トライアスロン指導者)
堀越和彦 (東京都トライアスロン連合/日体協トライアスロン指導者)
福渡 純 (東京都トライアスロン連合/日体協トライアスロン指導者)
5. 参加選手

名前	性別	強化種別	学校種別	学年
中山 彩理香	女子	A指定	高校生	2年生
佐々木翔生	男子	A指定	中学生	3年生
新井 悠悟	男子	A指定	中学生	3年生
松岡 鈴奈	女子	B指定	中学生	1年生
横川 汐音	女子	B指定	高校生	2年生
黒川 遼宇	男子	B指定	中学生	2年生
山内 渚	女子	C指定	高校生	1年生
黒川 由宇	男子	C指定	高校生	1年生
油井 明澄	男子	C指定	高校生	2年生
黒川 航宇	男子	テスト生	中学生	1年生
市橋 寛行	男子	テスト生	高校生	1年生

6. 練習内容
 - (ア) バイク
 - ① 乗車前装備確認、乗車前点検
 - ② 体操+アップ 12km バイク (コース確認も兼ねて)
 - (イ) ブリック練習 2セット (ギア制限 36x18)
 - ① 12km バイク+3km ラン (時間差スタート一人ずつ)

② 12 kmバイク+3 kmラン (時間差スタート3グループずつ)

7. 練習中の写真



以上