

平成 30 年 3 月 25 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 9 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 30 年 3 月 18 日 (日) 13:00-16:00
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 :  
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)  
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)
5. 参加者

名前	性別	強化種別	学校種別	学年
黒川 由宇	男子	B指定	高校生	1年生
黒川 遼宇	男子	B指定	中学生	2年生
福島 旺	男子	B指定	高校生	1年生
甲斐 瑠夏	男子	B指定	高校生	3年生
樋口 綾華	女子	B指定	中学生	3年生
甲斐 彩花	女子	B指定	中学生	2年生
ヘファー 竜敏	男子	C指定	中学生	2年生
下田 優斗	男子	C指定	中学生	1年生
齊藤 快	男子	C指定	高校生	3年生
山口大貴	男子	C指定	高校生	1年生
山内 渚	女子	C指定	高校生	1年生
本木 颯人	男子	C指定	高校生	1年生
黒川 航宇	男子	テスト生	中学生	1年生
梅崎匠平	男子	テスト生	中学生	3年生

## 6. 練習内容

- (ア) トランジションエリアでのセッティングの仕方
- (イ) ヘルメット装着からマウントラインまで
- (ウ) ヘルメット装着のまま自転車の押し方 右手3周 x 2、左手も x 2 (時計回り・反対回り)
- (エ) 飛び乗り練習・降りる練習 1人→4人グループ
- (オ) 飛び乗り、靴を必ず履く、折り返して必ず脱ぐ、バイク置き5+0mダッシュ
- (カ) バイク2km+500m (男子5セット、女子4セット) その後レスト
- (キ) バイク2km+500m (男子4セット、女子3セット)
- (ク) バイク2km+500m (ハード1本)

## 7. 練習中の写真



以上