平成 30 年 10 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＞

2018 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 30 年 10 月 21 日（日）

３．　会　　場：バイク　彩湖・道満グリーンパーク
　　ラン　　戸田市スポーツセンター

４．　参加選手：

氏名（漢字）	性別	学校	学年	指定種別
中村　太陽	男	中学生	3 年生	C 指定
風間　大和	男	中学生	1 年生	C 指定
山下　龍	男	中学生	1 年生	テスト生
原　維吹樹	男	中学生	1 年生	B 指定

５．　スタッフ：

コーチ　杉本　宏樹（HAKUJIKAI Triathlon Club/JSPO トライアスロン公認指導員）

コーチ　堀越　和彦（東京都トライアスロン連合/JSPO トライアスロン公認指導員）

監視　　福渡　純（東京都トライアスロン連合/JSPO トライアスロン公認指導員）

６．　練習内容

（ア）バイク　1 周約 5Km の周回コースを利用

①W-up（コース確認も含めて）　1　lap

②ペダリングを意識したテンポ走（1 分経ったら先頭交代）　2　laps

※1 周目は 30Km/h、2 周目は 33Km/h ペース

③集団走行（ローテーションを繰り返しながら）　2　Laps

※1 周目は 35Km/h、2 周目は 37Km/h ペース

④個人タイムトライアル　1　lap

⑤C-down　1　lap　　合計　35Km

（イ）ラン　300m トラックを利用

①ストレッチ各種

②動き作り、ドリル

③W-up Jog 1.2Km＋各自ウィンドスプリント

④10×300m（2’00”）

⑤C-down Jog 1.2Km　　合計　5.4Km+α

7．　計測結果

（ア）バイク

	山下	中村	風間	原
1.	9’27”	8’25”	7’59”	8’01”

（イ）ラン

	山下	中村	風間	原
1.	56”	47”	55”	55”
2.	56”	49”	55”	55”
3.	59”	56”	58”	58”
4.	58”	57”	58”	59”
5.	59”	65”	58”	59”
6.	59”	56”	57”	58”
7.	59”	58”	56”	58”
8.	62”	62”	57”	59”
9.	63”	64”	57”	59”
10.	57”	50”	51”	56”
Ave	58”8	56”4	56”2	57”6
黄は Max				
赤は Min				

以上