令和５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＜ジュニア選手・育成強化事業＞
2022 年度　春季強化 Camp　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：令和５年３月 18 日（土）～20 日（月）の３日間
３．　場　　所：リソル生命の森
４．　参加選手：(強化順)

名前	性別	強化種別	学校種別	学年
島崎　茉央	女子	B指定	高校生	３年生
加藤龍之介	男子	B指定	高校生	２年生
山下龍	男子	B指定	高校生	２年生
高橋実結	女子	B指定	高校生	２年生
本木蔵人	男子	B指定	高校生	２年生
油井牧志	男子	C指定	高校生	２年生
小山　森主	男子	C指定	高校生	1年生
濱田翔太	男子	C指定	中学生	３年生
佐藤圭悟	男子	C指定	中学生	２年生
髙橋駿介	男子	U15/8級	中学生	３年生

５．　スタッフ：
コーチ　杉本　宏樹（東京都トライアスロン連合/JSPO トライアスロンコーチ 1）
コーチ　堀越 和彦（東京都トライアスロン連合/JSPO トライアスロンコーチ 1）

６．　内容
合宿目標：
・シーズンインを見据えた高強度トレーニング（過負荷、耐乳酸）の実施と実戦練習の導入
・ミーティングでプレゼンテーションやディスカッションを行い、選手たちの考えを知る
【主なメニュー】
■1 日目　ワークアウトと特に注意した点
バイク（インドアバイク／1h30m）　ドリル、閾値下、HIIT トレーニング
ラン（ドリル／ジョッグ／30min）　フォーム確認
スイム（インターバル／添付参照）　ショートサークルによる持久力とスピード強化
ミーティング（プレゼンテーション）

■2 日目
スイム（エアロビック／添付参照）　有酸素能力（全身持久力）の向上
バイク（インターバル／4K×4）　無酸素性持久力の向上
ラン（インターバル／1K×4）　　〃
スイム（ゴールセット／添付参照）　最大酸素摂取量の向上
ミーティング（ディスカッション）
■3 日目
インドアトライアスロン（SWIM 200m+BIKE 5min+RUN 1K）　実戦力強化

【所感】（杉本）
これまでの合宿とは違い、参加する選手の能力や課題もある程度把握できていたため、今回は各種目で強度の高いトレーニングを積極的に取り入れる内容にすると共に、ミーティングでは選手からの発言が多くなるよう工夫して実施した。
■良かった点
・苦しいトレーニングを前向きに、元気良く取り組めるようになった。声出し、仲間への応援、トレーニング中の笑顔など、これまでにはない一体感があった。
・ミーティングで行ったプレゼンテーションやディスカッションを通じて、選手たちの考えを知ることができた。選手たちから「トライアスロンは自分を変えてくれた競技」「生活の一部」など、前向きな発言が聞けて嬉しく思う。
■改善点
・同じ学校に通う選手が多いため、緊張感に欠ける場面がある。やる時はやる、緩める時は緩めるというメリハリがつくと、より良い。
・時間に遅れる、外靴を椅子に置く、風呂で騒ぐなど、一般的なマナーが身についていない選手も多い。強化活動を行う以前に、どこに出しても恥ずかしくない人間育成が必要だと感じる。
■今後に向けて
・楽しみながら強くなれるような雰囲気づくりとコーチングを心掛け、選手たちが自主的・積極的に競技へ取り組めるような工夫を凝らしていく
・女子強化選手が非常に少ないため、普及活動も含めた企画を考え、持続的に強化選手を輩出するようなシステムを構築したい

7．　練習の様子

8．　練習メニュー　　スイムメニュー(1 日目)

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase
Week
Day　1

2023年3月18日(土)16:00～18:00/リソル生命の森(短水路)
【目的：ショートサークルによる持久力とスピード強化】

A TIME	SKP	s	×	t	×	m	(on)	Descripcion	System	Distance
16:00	Ch			1	×	400	8:00	W-Up S/K/P/S @100m	A1	400
16:08	S	2Rounds								
	S			8	×	50		#1R)1:00 Drill/Form @25m	EN1	400
	S							#2R)0:50 IM-Switch	EN1	400
16:24	P			6	×	200		#1,2)3:15 Aerobic Hyp3	EN1	400
	P							#3-6)3:00 Moderate Hold EN2	EN2	800
16:42	K			1	×	200	4:00	Rev-Dolphin/Ba @50m	EN1	200
16:46	K			8	×	50	1:10/1:00	奇)Easy	A1	200
								偶)Hard	EN3	200
16:55	Ch						5:00	Recovery		
17:00	Challenge set							Hardは自分への挑戦！		
	S			3	×	100	1:45	Smooth	EN1	300
	S			3	×	100	1:35	Hard!	EN3	300
	S			3	×	100	1:40	Smooth	EN1	300
	S			3	×	100	1:30	Hard!	EN3	300
	S			3	×	100	1:35	Smooth	EN1	300
	S			3	×	100	1:25	Hard!	EN3	300
	S			3	×	100	1:30	Smooth	EN1	300
	S			3	×	100	1:20	Hard!	EN3	300
17:37	Ch			1	×	400	8:00	C-Down	A1	400
17:45										
									TOTAL	5800

スイムメニュー(2 日目朝)

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase
Week
Day 2

2023年3月19日(日)6:30～8:30/リソル生命の森(短水路)
【目的:有酸素能力(全身持久力)の向上】

A TIME	SKP	s	×	t	×	m	(on)	Descripcion	System	Distance
6:30	Ch			1	×	400	8:00	W-up Choice	A1	400
6:38	Ch			8	×	50	+0:10	Drill(Choice)/Form @25m	A1	400
6:46	P			8	×	25	0:30	Headup(6Stroke)/Nomal	EN1	200
	P			8	×	50	0:50	Hyp 5/7 @25m	EN1	400
	P			6	×	100	1:35	Smooth ※丁寧なストロークで	EN1	600
	P			4	×	200	3:00	Moderate Hold EN2	EN2	800
7:20	K			8	×	50	1:10	奇)No-Board Rev-Dolphin/Ba @25m	EN1	200
	K							偶)w/Board Fr	EN1	200
7:30	K			4	×	25	0:45	奇)Easy	A1	50
	K							偶)Choice Underwater Sprint	AN3	50
7:33	Ch			1	×	100	5:00	Recovery	A1	100
7:38	S			20	×	100	1:30	Moderate Hold EN2	EN2	2000
	S									
8:08	S			8	×	25	0:30	奇)Easy	A1	100
	S							偶)Choice Sprint	AN3	100
8:12	Ch			1	×	400	8:00	C-Down	A1	400
8:20										
									TOTAL	6000

スイムメニュー(2 日目夕方)

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase
Week
Day 2

2023年3月19日(日)16:00～17:30/リソル生命の森(短水路)
【目的:ゴールセットによる最大酸素摂取量の向上】

A TIME	SKP	s	×	t	×	m	(on)	Descripcion	System	Distance
16:00	Ch			1	×	400	8:00	W-Up Choice	A1	400
16:08	Ch			8	×	50	+0:10	Drill(Choice)/Form @50m	EN1	400
16:18	P			6	×	50	1:00	w/Bouy Descending @2t	EN1	100
	P								EN2	100
	P								EN3	100
16:25	K			6	×	50	1:00	w/Board Descending @2t	EN1	100
	K								EN2	100
	K								EN3	100
16:32	S			6	×	50	1:00	Choice Descending	EN1	100
	S								EN2	100
	S								EN3	100
16:39	Ch			1	×	100	6:00	Recovery	A1	100
16:45	S			10	×	100	3:00	Push-Harder Hold AN1	AN1	1000
								Goal Set ! Max effort !		
17:15	Ch			1	×	400	8:00	C-Down	A1	400
17:23										
									TOTAL	3200

9．　リザルト　（1日目スイム）

2023/3/18 16:30-18:00
Swim

A：3×100(1:45) Smooth	B：3×100(1:55) Smooth
3×100(1:35) Hard	3×100(1:45) Hard
3×100(1:40) Smooth	3×100(1:50) Smooth
3×100(1:30) Hard	3×100(1:40) Hard
3×100(1:35) Smooth	3×100(1:45) Smooth
3×100(1:25) Hard	3×100(1:35) Hard
3×100(1:30) Smooth	3×100(1:40) Smooth
3×100(1:20) Hard	3×100(1:30) Hard

※タイムはHardのみ

	龍	実結	駿介	茉央	蔵人	牧志	翔太	龍之介	森主	圭悟
①-1	01:12.2	01:10.4	01:16.0	01:15.3	01:17.3	01:13.2	01:18.2	01:22.5	01:21.8	01:35.2
2	01:12.8	01:12.8	01:16.0	01:15.6	01:15.6	01:11.7	01:18.3	01:20.5	-	-
3	01:12.0	01:13.0	-	01:16.6	01:15.7	-	-	-	-	-
②-1	01:12.8	01:13.3	01:16.4	01:16.0	01:16.3	01:12.5	01:17.4	01:20.5	01:23.7	01:50.0
2	01:13.5	01:14.6	01:17.6	01:15.9	01:15.9	01:13.0	01:18.3	01:21.1	01:22.5	01:37.8
3	01:15.4	01:16.7	01:19.1	01:16.6	01:15.3	01:11.7	01:18.4	01:20.1	01:21.2	-
③-1	01:13.3	01:14.5	01:17.7	01:17.3	01:15.8	01:09.9	01:17.3	01:20.9	01:24.4	01:44.8
2	01:14.6	01:14.6	01:17.4	01:18.0	01:16.1	-	-	-	-	-
3	01:14.3	01:15.2	01:17.8	01:19.5	01:18.3	01:11.3	01:18.0	01:21.7	01:19.8	01:39.1
④-1	01:17.1	01:15.8	01:17.8	01:16.4	01:19.1	01:11.3	01:18.0	01:21.7	01:19.8	-
2	01:15.1	01:17.5	01:19.5	01:16.8	01:20.9	01:09.4	01:17.1	01:22.0	-	-
3	01:15.7	01:19.2	01:20.9	01:18.3	01:24.1	01:07.8	01:17.8	01:22.8	01:19.6	01:36.0
Total Average	01:14.1	01:14.8	01:17.8	01:16.9	01:17.5	01:11.2	01:17.9	01:21.4	01:21.6	01:40.5

2日目４ｋｍＴＴ

2023/3/19 13:30-15:30
BIKE 4Km×4 (Rest=4Km Easy Ride)
20秒間隔の時差スタート
走順：1～3本目　実結→茉央→駿介→森主→圭悟→翔太→龍之介→牧志→龍→蔵人
4本目　圭吾→実結→森主→茉央→駿介→翔太→龍之介→蔵人→牧志→龍

	実結	茉央	駿介	森主	圭悟	翔太	龍之介	牧志	龍	蔵人
1	08:53	08:02	07:31	08:26	07:51	07:37	07:42	06:51	07:00	07:08
2	09:10	07:55	08:22	08:39	08:05	07:55	07:50	07:05	06:54	07:17
3	08:54	08:08	08:09	09:00	09:19	07:54	07:46	07:12	06:57	07:16
4	09:04	08:04	08:04	08:53	09:01	08:06	07:55	07:36	07:08	07:11
Average	09:00	08:02	08:01	08:44	08:34	07:53	07:48	07:11	07:00	07:13

2日目　バイクＴＴ後のラン

2023/3/19 15:30-16:00
RUN 1Km×4 (女子5分30秒サークル、男子5分サークル)

	実結	茉央	駿介	森主	圭悟	翔太	龍之介	牧志	龍	蔵人
1	04:30	03:52	03:51	03:34	04:28	03:44	03:44	03:34	03:59	03:34
2	04:34	03:48	03:58	03:25	04:27	03:36	03:46	03:25	03:43	03:25
3	04:32	03:47	03:46	03:17	04:41	03:32	03:31	03:26	03:45	03:17
4	04:29	03:38	03:48	03:25	04:37	03:24	03:49	03:25	03:43	03:25
Average	04:31	03:46	03:51	03:25	04:33	03:34	03:42	03:27	03:48	03:25

２日目　スイム

2023/3/19 16:50-17:30
SWIM 8×100(3:00) Goal Set Push-Harder Hold EN3

	実結	Lap	龍	Lap	牧志	Lap	駿介	Lap	蔵人	Lap
1	01:06.6	00:31.6	01:06.2	00:31.3	01:06.6	00:31.3	01:06.2	00:30.8	01:13.8	00:34.4
		00:35.0		00:34.9		00:35.3		00:35.4		00:39.4
2	01:07.2	00:31.7	01:06.9	00:31.3	01:07.7	00:32.0	01:08.2	00:32.3	01:12.8	00:34.0
		00:35.5		00:35.6		00:35.7		00:35.9		00:38.8
3	01:08.1	00:32.1	01:08.1	00:32.9	01:08.7	00:32.9	01:09.2	00:33.2	01:13.2	00:34.7
		00:36.0		00:35.2		00:35.8		00:36.0		00:38.5
4	01:08.1	00:32.3	01:09.6	00:32.9	01:08.6	00:32.9	01:09.4	00:32.9	01:13.7	00:35.0
		00:35.8		00:36.7		00:35.7		00:36.5		00:38.7
5	01:07.7	00:32.1	01:07.9	00:32.1	01:07.9	00:32.4	01:08.8	00:33.0	01:13.5	00:35.2
		00:35.6		00:35.8		00:35.5		00:35.8		00:38.3
6	01:07.6	00:31.7	01:09.1	00:32.7	01:07.3	00:32.3	01:10.4	00:32.7	01:13.1	00:34.8
		00:35.9		00:36.4		00:35.0		00:37.7		00:38.3
7	01:07.3	00:31.9	01:11.7	00:33.4	01:07.8	00:31.9	01:07.8	00:31.9	01:12.7	00:34.6
		00:35.4		00:38.3		00:35.9		00:35.9		00:38.1
8	01:06.9	00:31.8	01:13.6	00:31.8	01:07.3	00:31.8	01:07.3	00:31.8	01:10.5	00:33.5
		00:35.1		00:41.8		00:35.5		00:35.5		00:37.0
Average	01:07.4		01:09.1		01:07.7		01:08.4		01:12.9	
	茉央	Lap	龍之介	Lap	翔太	Lap	森主	Lap	圭悟	Lap
1	01:15.8	00:36.3	01:09.4	–	01:12.9	–	01:15.9	–	01:17.1	–
		00:39.5		–		–		–		–
2	01:15.2	00:35.3	01:09.8	00:33.0	01:13.0	00:34.5	01:14.0	00:34.5	01:20.4	00:38.0
		00:39.9		00:36.8		00:38.5		00:39.5		00:42.4
3	01:13.8	00:35.3	01:09.3	00:32.7	01:13.2	00:35.2	01:14.5	00:34.7	01:21.9	00:38.5
		00:38.5		00:36.6		00:38.0		00:39.8		00:43.4
4	01:13.7	00:35.0	01:10.0	00:32.7	01:13.0	00:34.9	01:14.8	00:35.2	01:22.6	00:38.3
		00:38.7		00:37.3		00:38.1		00:39.6		00:44.3
5	01:13.5	00:35.2	01:10.6	00:33.1	01:12.8	00:34.5	01:14.7	00:35.7	01:25.6	00:39.3
		00:38.3		00:37.5		00:38.3		00:39.0		00:46.3
6	01:12.9	00:34.8	01:13.3	00:33.2	01:13.3	00:34.8	01:14.7	00:34.8	01:22.1	00:38.5
		00:38.1		00:40.1		00:38.5		00:39.9		00:43.6
7	01:12.7	00:35.0	01:17.4	00:36.3	01:14.0	00:34.8	01:15.6	00:35.8	01:19.6	00:35.8
		00:37.7		00:41.1		00:39.2		00:39.8		00:43.8
8	01:10.9	00:34.1	01:12.8	00:33.8	01:14.1	00:35.1	01:14.1	00:34.7	01:14.1	00:34.4
		00:36.8		00:39.0		00:39.0		00:39.4		00:39.7
Average	01:13.6		01:11.6		01:13.3		01:14.8		01:20.4	

2023/3/20 8:30-10:00
TRIATHLON （30分サークル）
① SWIM 200m + BIKE 5min + RUN 1k
② RUN 1k + BIKE 5min + SWIM 200m
③ SWIM 200m + BIKE 3min + RUN 1k

①	茉央	RUN Lap	翔太	RUN Lap	圭悟	RUN Lap	森主	RUN Lap		RUN Lap
SWIM F	02:37.5		02:40.5		02:45.6		02:42.7			
BIKE S	02:50.9		02:51.7		02:56.2		02:52.5			
RUN S	08:22.9		08:19.4		08:24.3		08:27.2			
RUN F	11:47.9	03:25.0	11:42.6	03:23.2	11:50.1	03:25.8	11:25.9	02:58.7		
	龍	RUN Lap	駿介	RUN Lap	牧志	RUN Lap	蔵人	RUN Lap	龍之介	RUN Lap
SWIM F	02:17.1		02:23.3		02:23.3		02:32.7		02:38.2	
BIKE S	02:30.2		02:40.1		02:40.1		02:44.9		02:51.8	
RUN S	08:08.5		08:10.8		08:14.8		08:09.7		08:20.7	
RUN F	11:18.7	03:10.2	11:27.9	03:17.1	11:24.5	03:09.7	11:08.6	02:58.9	11:25.0	03:04.3
②	茉央	SWIM Lap	翔太	SWIM Lap	圭悟	SWIM Lap	森主	SWIM Lap		SWIM Lap
RUN F	03:24.6		03:27.9		03:32.2		02:58.1			
BIKE S	03:50.8		03:57.3		04:06.1		03:22.2			
SWIM S	09:09.1		09:14.0		09:35.0		08:38.6			
SWIM F	11:45.8	02:36.7	12:01.0	02:47.0	12:36.5	03:01.5	11:21.0	02:42.4		
	龍	SWIM Lap	駿介	SWIM Lap	牧志	SWIM Lap	蔵人	SWIM Lap	龍之介	SWIM Lap
RUN F	03:05.3		03:20.1		02:54.5		02:54.5		03:07.6	
BIKE S	03:31.7		03:45.6		03:22.2		03:23.3		03:36.2	
SWIM S	08:46.6		09:02.5		08:33.4		08:37.5		08:55.9	
SWIM F	11:11.9	02:25.3	11:26.5	02:24.0	11:03.8	02:30.4	11:16.5	02:39.0	11:35.6	02:39.7
③	茉央	RUN Lap	翔太	RUN Lap	圭悟	RUN Lap	森主	RUN Lap		RUN Lap
SWIM F	02:37.9		02:42.5		03:00.5		02:42.5			
BIKE S	02:52.8		02:57.5		03:17.2		02:54.3			
RUN S	06:22.1		06:26.6		06:42.2		06:26.8			
RUN F	09:40.1	03:18.0	09:54.1	03:27.5	10:18.6	03:36.4	09:30.3	03:03.5		
	龍	RUN Lap	駿介	RUN Lap	牧志	RUN Lap	蔵人	RUN Lap	龍之介	RUN Lap
SWIM F	02:21.4		02:24.7		02:30.1		02:35.7		02:40.1	
BIKE S	02:34.0		02:38.9		02:43.7		02:40.0		02:53.4	
RUN S	05:58.4		06:09.0		06:14.5		06:06.3		06:24.7	
RUN F	09:12.0	03:13.6	09:34.9	03:25.9	09:19.9	03:05.4	09:00.1	02:53.8	09:22.9	02:58.2

１０．　合宿行程

旅行名	東京都ジュニアトライアスリート短期合宿　　実施行程						
期間	令和5年3月18日(土) ～3月20日(月・祝) 2泊3日						
日目	月日	スケジュール	食事 朝	食事 昼	食事 晩	練習内容　など	場所
1日目	3月18日(土)	13:00　集合　リソルの森	×	×	○	フォレストアカデミー集合、荷物と自転車を預ける	フォレストアカデミー
		13:30　バイク				ENDURANCE/40K or MTB/30K	長柄10Km周回コース or Gravel Link
		15:30　バイク終了				バイクはフォレストアカデミーにて保管、スイムの準備もしてトラックへ	
						※雨天時はインドアトレーニングに変更(ローラー台はスタッフが持参)	
		15:45　ラン				DRILL/CC/JOG/5K	MTC屋外コース
		16:15　ラン終了				※雨天時は屋内トラックに変更	
		16:30　スイム				INTERVALS/4000m	MTC屋内プール
		18:00　スイム終了、入浴					MTC
		19:00　夕食				バイキング	スポール
		20:00　ミーティング					フォレストアカデミー
		21:00　コテージへ移動				荷物を持って宿泊コテージへ車で移動　※自転車はフォレストアカデミー	
		22:00　就寝					宿泊コテージ
2日目	3月19日(日)	05:30　起床	○	○	○	スイムの準備をして車で移動	宿泊コテージ
		06:30　スイム				AEROBIC/6000m	MTC屋内プール
		08:30　スイム終了					
		09:00　朝食				バイキング	スポール
		12:00　昼食				定食 or バイキング	スポール
		13:30　バイク＋ラン				DUATHLON	長柄町周辺
		15:30　バイク＋ラン終了					
		16:00　スイム				INTERVALS/4000m	MTC屋内プール
		17:30　スイム終了、入浴					MTC
		18:30　夕食				バイキング	スポール
		19:30　ミーティング					フォレストアカデミー
		20:30　コテージへ移動					
		21:30　就寝					宿泊コテージ
3日目	3月20日(月)	07:00　起床	○	○	×	スイム、バイク、ランの準備をして車で移動	宿泊コテージ
		08:00　スイム＋バイク＋ラン				TRIATHLON	MTC屋内プール
		10:00　スイム＋バイク＋ラン終了				※トライスーツを持参すること	
		11:00　朝食兼昼食				バイキング	スポール
		12:00　解散					トリニティ書斎

１１．　合宿後アンケート　(到着順)

質問事項　氏名（漢字）　　学校種別　学年
１　合宿の感想を書いてください。
２　うまくできたこと、もっとこうすれば自分は強くなれると思ったことを書いてください。　　"
３　(復習)あなたにとってトライアスロンとは？
４　(復習）トライアスロンの魅力をどうやって伝えますか？
５　(復習)トライアスロンチームの結束力をどうやって高めますか？

山下龍　高校　　２年生
１．屋内でトライアスロンができる施設は初めてで、今の自分のレベルがわかる３日間でした
２．２日目後半のスイムで先頭から離されてしまったので、またこのような機会があったら全て１分８秒を切りたい
３．自分の熱量をぶつけられる場所
４．３種目あり自分が得意な種目を見つけられる・得意な競技の無双感・117 歳まで生きられる(確証なし)
５．ロングライドを頻繁に行ったり、チームＴシャツを作ったりする

小山　森主　　高校　　１年生
１．3 日間ありがとうございました。充実した合宿生活が送れて素晴らしい時間でした。トレーニングの内容ややることの意味が自分から見ても分かって来てると思います。またトライアスロン合宿は 1 年を通して少ない回数ですが、定期的にありますのでその時は宜しくお願いします。
２．上手く出来たことはトレーニングで声がしっかりと出せてたことです。声出しは自分や聞いてる周りの選手やコーチにもやる気を沢山出させてくれるような気が宿っていると思います。声出しは大切なことに気づきました。
もっとこうすれば強くなれるは、相手の話を正確に理解することと、最後までやり切る精神力です。話に関しては自分は 2 日目の朝スイムに時間と場所を間違えて遅刻をしてしまい、すみませんでした。これは話を聞いてても気が抜けていました。その為こういうことになってしまいました。このことに関しては深く反省しています。最後までやり切る精神力は幾らきつい練習はあると思います。でも、そのきつい練習を突破できれば、自分は強くなれることを信じる必要があることに気づきました。途中で諦めかけてたことがあったため練習ではしっかりと取り組むことが大切だと思いました。
３．励みです。自分はトライアスロンを始める前までは主に芸術をやっていました。(スイムは時々やっていた)
そして中学校・高等学校に入ってトライアスロンで活躍できるようになった。自分がここまでタイムが上がるとは夢の夢の思考でありました。タイムが上がると自分は励みになるので達成感を感じます。素晴らしい出来事です。
４．トライアスロンは達成感を感じます。色んな場所へ行ける。面白い。喜びがある。感動を共有出来る。
色んな選手に出会えて仲間が増える。健康維持。自分の成長が色んな場面で見られる
５．チームでチーム戦に出て達成感を分かち合う。周りの選手声を掛け合って強くなれると信じる。ロングライドへ行く。ラン練習　スイム練習　たまには遊ぶ　トライアスロン合宿を行う。　楽しいと思って練習する。

本木蔵人　高校　２年生
１．特別な環境でいい練習ができてとても充実できたと思いました。
２．水泳のフォームを少しずつ改善していけば良くなると実感しました。
３．趣味であると思います。
４．自然の中でおもいきり、楽しめる
５．＊ スイム・バイク・ラン３種目あるので飽きない　　＊ 完走した時の達成感がたまらない
　＊ 努力すれば、誰もが努力の分だけ強くなれる　　＊ 苦手種目で遅れても得意種目で挽回できる

* 鍛えられたトライアスリートの姿が魅力的である　　* 勝ち負けや記録に拘らず、自分のペースで楽しめる
* メンタルが強くなり、仕事にも活きる
どんなことでも言い合えるように積極的にコミュニケーションを取る

佐藤圭悟　　中学校　　２年生
１．自転車での筋力不足だったり練習前の補給が大事だと言うことを学べてよかった。
２．トライアスロンも楽しかった　　筋力をつけることと、スイムの強化
３．生活の中心にあるもので人間力など健康だったりを高めてくれるもの
４．一緒にやったり、色々なところに行くきっかけになると言うこと
５．コミュニケーションを積極的にとることと、練習だけでなく娯楽も入れること

島崎　茉央　　高校　　３年生
１．今回の合宿で TMTU での練習は最後だったので楽しもうという思いで参加しました。合宿の練習はとてもハードで特に 2 日目は今までやってきた練習で一番辛かったかなと思いました。でもそのぶんこの練習をやり切ったということでこの後つらい練習があっても乗り越えられる自信にもつながりました。3 日目の実践練習では楽しみながら、追い込むことができました。楽しみながら、充実した 2 泊 3 日を送ることができてよかったです。
２．スイム、バイク、ランと全て強度の高い練習をやってる中でも、一本一本全力で最後まで粘り切ることができたことがうまくいったなと思いました。逆にいえば、最後にタイムが早くなることが多かったので、最後のことは考えずに、最初からもっと突っ込んでいきたいです。
３．目標を与えてくれたものです。トライアスロンに出会ったことでスポーツに興味が出て、楽しいと感じることができました。トライアスロンのおかげで大学を決めることができたり、また大学に入ることができました。日常でもトライアスロンの練習があることによって、だらだらとした生活にならないこともいいことだと思いました。
４．生涯続けられる競技としても有名な通り、歳を取ってからでも始められ、様々な年代の人が挑戦していることが魅力だと思います。練習を積むことにより、健康的な体も作ることができ、長生きできるかもと伝えたいです。
５．一緒に練習を積んでいくことで、声を掛け合うなどして、自然と会話が増えていき、結束力が高まっていくと考えました。

加藤龍之介　　高校　　２年生
１．今回は初日 2 日目と思うように体が動かなかった。だが、最終日、しっかり出し切ることができた。
２．ランは着々と伸びできている。課題はスイムの 200IV だと思った。
３．切っても切れないものであり、自分の生活を変えてくれたもの
４．会場になる海や山などの自然に囲まれた場所で、たくさんの思い出ができ、レースが終わってからの達成感が喜びとなることが一つの魅力。など、興味を引き出せるように伝える。
５．ロングライドに行ったら、楽しくお話をして jog をしたりする。

髙橋駿介　中学校 ３年生
１．きつかったけど楽しかったです
２．最後のランでしっかり粘れればもっと上にいける
３．自分の原動力 いろんな場所にいけたり色んな感情を味わえる
４．一緒に練習をする

高橋実結　高校　２年生

１．まず初めにこのような合宿を開催していただきありがとうございました。この合宿では、ミーティングの話にもあったように自分にとってのトライアスロンというものを再認識できたのではないかなと思いました。そして、改めてトライアスロンの楽しさに気づきました。

２．スイムでは、タイムはそこそこでもフォームが汚くなってしまうのが課題点だと思いました。杉本コーチをも仰ってた通りイージースイムだったり、サークルに余裕があるところで綺麗なフォームで泳ぎ、無意識に綺麗なフォームで速く泳げるようにしたいと思いました。そしてバイクの強化を 1 番にするべきだと思いました。2 日目のバイクの 4 キロ×4 本 TT で粘ることができなかったという点が課題点だと思いました。また、ランではアップダウンのあるコースでの 1 キロ×4 本の時にタイムは安定しているけど、そのタイム自体が遅かったので、全体的に走力を上げる必要があると思いました。そしてスイムと同様にハードな練習などではフォームが汚くなってしまうので、jog をするときフォームを意識して練習して、綺麗なフォームで走り、自分に合った走り方を探していこうと思いました。

３．自分自身を変化させてくれた種目、生活の一部。

４．ずっと競泳をやっていた中で急にトライアスロンという競技を初めて、今までは体験したことのないことを経験させていただく機会が多くなりました。例えば、全国大会に出場させていただける、今回のような合宿に参加させていただける、東京都の強化選手に認定していただけるといったところです。水泳をやっていただけでは叶わなかったこともトライアスロンは実現することができます。そして代表選手などに選出していただく機会も多くなったので、人としても成長できたのではないかなと思います。そして生活の一部というのは、毎日欠かさず三種目の中のどれかを練習しているということです。常に一日どういうスケジュールで練習するか、今日はどのようなメニューをやるかなど考えるからです。

５．まだまだ知られていない競技なので、もっと身近に感じられるようにニュースや新聞などでもっと取り上げてもらえるように日本の試合だけではなく海外の大会で好成績を残すことが伝えるのにいいのではないかと思いました。 例えば、二日目の午後のスイム練のメイン 100×8 本の時のようにみんなで声を出して、お互いを励まし合い切磋琢磨することがチームの雰囲気も良くなるし、団結力も高まると思います。

濱田翔太　中学校 ３年生

１．実践形式でなおかつ自分の実力を知ることのできた合宿だった

２．自分が無意識でも綺麗なフォームを意識して楽に早く泳げればよかった

３．生活の一部で目立ててみんなから褒められる、自転車が目の前にあって暇なら乗る。水泳は練習があるならその日は部活を休んでも水泳に行っちゃう、競技場に行ったら 3000 の練習をする、最初は面白い大会があるって言われたアクアスロンのレースで泳ぐのと走るのが好きだから出ようとしてたけど、そのレースでトライアスロンというスポーツを知った。トライアスロンというスポーツはどんなスポーツなのか聞いたら最初はめちゃめちゃキツくて辛いものだと思ってた。だけど実際にやってみるとゴールした瞬間は何よりも楽しかった。将来はトライアスリートになるかはわからないがスポーツに関わる仕事をしたくて杉本コーチや堀越先生や他のコーチ達のアドバイスを将来仕事で活かしていこうと思う。

４．まず魅力を伝える

* 自然の中でおもいきり、楽しめる
* スイム・バイク・ラン３種目あるので飽きない
* 完走した時の達成感がたまらない
* 努力すれば、誰もが努力の分だけ強くなれる
* 苦手種目で遅れても得意種目で挽回できる
* 鍛えられたトライアスリートの姿が魅力的である
* 勝ち負けや記録に拘らず、自分のペースで楽しめる
* メンタルが強くなり、仕事にも活きる

5．実際に一緒に競技を行ってみる。レースに出てゴールした時の達成感を味わってもらう。健康な体づくり、自分でカスタムできる楽しさがある、いろんな場所に行くきっかけになる。例としてホノルルトライアスロンとか海外のレースがあるという事を教える。後から入ってきたらどうとか遅いとかどうとかではなくどんな事も言い合えるように積極的にコミニュケーションをとる。 近くのレースでの目標を明確化させて全員のゴールを揃える。またそのための中間目標を立ててみんなの心が一つになれるようにする。 全員のモチベーションを高く維持する。そのために各個人個人で話したり言い合ったりする トライアスロンの練習だけじゃなくて、グループで簡単なゲームや行事をして感情を理解しやすいようにする。

油井牧志　　高校 2年生

1．今回の合宿ではダッシュ系の練習が多くあり自分の成長、限界を知ることが出来ました。特にスイムが良くなっていてやっとみんなと同じステージに立てたのかなと思います。でもまだまだ成長していけると思うのでより練習を頑張って行きたいと思います。

2．スイムはいい感じに早くなってきているので今のまま頑張っていきます。バイクはペースを維持する力をつけたいと思います。1.2.3 週目はいいペースで行けたと思うのですが 4 週目は 20 秒以上も遅くなっておりここで落ちない持続できるように頑張ります。ランでは自分一人でペースを作れるようになりたいと思いました。最後のトライアスロンですが 2 回目は蔵人がいたからあそこまでペースをあげることができましたが、一人で走った 1.3 回目は結構ペースが落ちてしまいます。一人でペースを作って行けるようになるべく前に出て練習していきたいとおもいます。

3．自分にとってトライアスロンとは今ある人生の楽しいを作っているものだと思います。トライアスロンをやり始めて色んな楽しいが増えました。新しいたくさんの仲間にも出会えたし、自分の成長を感じるのもとてもいい気持ちになります。この楽しい気持ちが尽きるまで全力でこのトライアスロンというスポーツをやりたいと思います。

4．トライアスロンの魅力は　　辛いぶん達成感がある大会に楽に参加出来る
大会だとみんなが応援してくれる　　ラフに大会に参加できる　　大会参加へのハードルが低い
色んな場所に行ける　　3 種目あり自分の好きな種目を見つけれる
自分が思う大きい魅力はこれだと思います。