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> 2023 年度 第1回 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:令和5年4月9日(日)

3. 参加選手:(強化指定・年齢順)

氏名 (漢字)	性別	強化指定	学校種別	学年
大島 拓人	男	A指定	高校	3年生
本木蔵人	男	B指定	高校	3年生
山下龍	男	B指定	高校	2 年生
高橋実結	女	B指定	高校	2 年生
油井牧志	男	C指定	高校	3年生
油井得人	男	C指定	高校	1年生
佐藤圭悟	男	U15/12級	中学校	3年生
髙橋駿介	男	U15/7級	高校	1年生
福島茉歩	女	U15/10級	高校	1年生

4. スタッフ:

コーチ 杉本 宏樹 (HAKUJIKAI Triathlon Club/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)

5. 開催場所

スイム:朝日スポーツクラブ [BIG-S 竹の塚]

バイク、ラン: 荒川河川敷

6. 練習内容

■スイム

OWS のスキルアップと実戦練習による心肺機能向上(詳細はワークアウト参照)

■バイク&ラン

[バイク 3Km+ラン 1Km] ×3Set の複合トレーニング

【所感】

スイムでは OWS で求められる体幹の安定や必須技術のヘッドアップを身につけるための基礎練習を

行ったのち、コースロープを外した状態でのドラフティングスイムと様々な形式での実戦練習を行った。昨年から継続して OWS トレーニングは取り入れているが、あまり海や湖などの環境で泳ぐ機会の少ない東京都の選手たちには引き続き実施していきたい。

バイクは短時間でしっかりと力を出し切れるよう、片道 3Km の直線コースで行った。10 秒間隔の時差スタートとしたが、後続の選手に追いつかれた場合はドラフティング可とし、最後まで集中力を切らさないで取り組むよう選手には伝えた。

バイクが終了したらランの準備を済ませ、全員の態勢が整ったのちにランスタートとした。こちらも競い合うことで力を出し切り、高いスピードを維持することを目的とした。3 セットのみの実施だったため、選手たちは最初から最後まで高い強度を維持できていたと感じる。大人数でトレーニングをする機会がない選手もいるため、競い合いの中でお互いが刺激し合えるこの環境を引き続き継続していきたい。

新年度 1 回目の練習会であったがこれまでの取り組みもあって、選手たちが自然と声を出す、積極的に行動する、といった場面が数多く見られるようになってきた。スタッフ陣は強化練習会が速さや強さだけでなく、人間的な成長を育む場になることを願っているため、少しずつでも形として表れていることを嬉しく思う。選手たちがますます飛躍できるよう、今年度も有意義な練習会となるよう努めていきたい。

7. 練習会の様子









TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase Week Day

2023年4月9日(日)AM 7:00~8:30/朝日スポーツクラブ[BIG-S竹の塚](短水路) 【目的:OWSのスキルアップと実戦練習による心肺機能向上】

7:00 Ch 1 × 200 5:00 W-Up Choic 7:05 S 2Rounds		200
	a /5	
0 0 11 50 1040 114 0 1	01 1 /5 005	
S $3 \times 50 +0.10$ IM-Order or	Choice/Fr @25m EN1	300
7:14 S 2Rounds		
S 2 × 25 +0:10 ボードスイム	EN1	100
S 2 × 25 +0:10 ヘッドアップ	クロール I EN1	100
S 2 × 25 +0:10 ヘッドアップ	クロール II(ギャロップ) EN1	100
S 2 × 25 +0:10 ヘッドアップ	クロールⅢ(6ストローク) EN1	100
7:26 P 3 × 300 4:00 w/Bouy	EN2	900
P (1:20/100m) Drafting Sw	im Hold EN2	
7:39 K 9 × 50 1:00 w/Board	A1	300
K Easy/Easy/	Hard @1t AN1	150
7:48 Ch 1 × 50 5:00 Recovery	A1	50
7:53 S $2 \times 6 \times 25$ OWS(Jamp	Out) EN3	300
S 5:00 Recovery		
S 1 × 300 OWS(Clocks	vise) EN3	300
S 5:00 Recovery		
S 3 × 2 × 50 Swim(100m)	+Run+Swim(100m)+Run+Swim(100m)+Run EN3	300
8:25 Ch 1 × 200 5:00 C-Down	A1	200
8:30		

TOTAL 3400