

平成 29 年 11 月 7 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5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 11 月 3 日 (金・祝) バイク 13:00- ラン 15:00-
3. 会場 : バイク 代々木公園陸上競技場 (織田フィールド) 横のバスケットコート  
ラン 代々木公園陸上競技場
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)  
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)  
原田隆史 (東京都トライアスロン連合/強化委員)

### 5. 参加選手とランの記録

氏名	学年名	設定400m	1	1-1k	2	2-1k	3	3-1k	4	4-1k	400m差	1k差
新井悠悟	中 3	70	64	03:03	66	03:05	65	03:21	64	03:14	2秒	00分18秒
黒川由宇	高 1	75	64	03:29	75	03:24	73	03:32	73	03:31	9秒	00分08秒
山口大貴	高 1	75	69	03:30	66	03:41	71	03:45	76	03:47	10秒	00分17秒
福島旺	高 1	75	68	03:10	69	03:10	71	03:16	73	03:23	5秒	00分13秒
黒川航宇	中 1	80	80	04:11	84	04:02	93	03:49	91	04:14	13秒	00分25秒
黒川遼宇	中 2	80	70	03:32	76	03:25	74	03:33	74	03:32	6秒	00分08秒
青柳龍斗	中 2	80	73	03:55	77	03:44	82	03:42	81	03:48	9秒	00分13秒
横川夕音	高 2	80	78	04:03	85	04:08	93	04:13	91	03:49	15秒	00分24秒

青 : 4 回のうちのベスト      赤 : 4 回のうちのワースト      黄 : 設定タイムを切れなかったところ

### 6. 練習内容

#### (ア) バイク

- ① 8 の字走行      バランス、ペダル位置および視線に注意
- ② スラローム練習      上半身のリラックスと体重移動の習得
- ③ 飛び乗り練習      スピードを緩めず、前を見て飛び乗る (トランジション)

(イ) ラン

- ① ラダーで動き作り
- ② 400m + 1000m を 4 セット 400m は設定タイムあり。1000m は 400m のトップ計測直後 2 分後にスタート、1000m のトップ計測後 5 分後に次の 400m スタート。

7. 指導者のコメント

(ア) バイク (堀越)

- ① 基本的な練習において、腕や肩に力が入っている選手もいた。腕だけでなく体重移動での操作の重要性を伝えた。
- ② マウントについてはまだまだ改善の余地あり。今後も練習回数を増やし慣れる必要がある。
- ③ 飛びすぎず足を上げるための股関節の柔軟性が必要であることも加えた。

(イ) ラン (原田)

今回、(400m+1000m)×4 セットというメニューでしたが、自分が考えていたよりも参加した選手達は、積極的に走っていました。まだまだ粘れる部分などありますが、今回のような強い気持ちで走っていけば必ず結果につながっていくと思います。これから 1 回 1 回の練習、1 本 1 本にしっかりと強い気持ちをもってランの練習に取り組んでくれたらと願っています。

8. 練習中の写真





以上