

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業>  
東京都ジュニアトライアスリート強化育成 伊豆大島強化合宿 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 7 月 20 日 (金) ~ 7 月 23 日 (月) 3 泊 4 日 (うち船中 1 泊)
3. 宿舎 : パームビーチホテル&ダイビング  
【住所】 東京都大島町岡田新開 205  
【TEL】 04992-2-8511  
【URL】 <http://palm-beach.jp/>

4. 参加者 :

選手名 (漢字)	性別	学校	学年	指定レベル
中山 彩理香	女子	高校	3 年生	A 指定
佐々木 翔生	男子	高校	1 年生	B 指定
筒木 杏	女子	高校	1 年生	B 指定
船橋 星来	女子	高校	1 年生	B 指定
福島 旺	男子	高校	2 年生	B 指定
黒川 由宇	男子	高校	2 年生	B 指定
横川 汐音	女子	高校	3 年生	B 指定
原 維吹樹	男性	中学	1 学年	B 指定
島崎 茉央	女子	中学	2 年生	B 指定
黒川 遼宇	男子	中学	3 年生	B 指定
甲斐 彩花	女子	中学	3 年生	B 指定
本木 颯人	男子	高校	1 年生	C 指定
山下 翔雅	男子	高校	1 年生	C 指定
山口 大貴	男子	高校	2 年生	C 指定
風間 大和	男子	中学	1 年生	C 指定
ヘファー 竜敏	男子	中学	3 年生	C 指定
青柳 龍斗	男子	中学	3 年生	C 指定

(強化指定ランク順)  
(17名)

5. スタッフ :

福 渡 純 (東京都トライアスロン連合/JSPPO トライアスロン指導者/監督)  
堀 越 和 彦 (東京都トライアスロン連合/JSPPO トライアスロン指導者/ヘッドコーチ)  
原 田 隆 史 (東京都トライアスロン連合/強化委員/U15 コーチ)  
椿 浩 平 (三井住友海上/U19 コーチ)  
佐 藤 一 真 (東京都トライアスロン連合/メディカル委員)

6. 監督のコメント

U15,U19 が混在し U15 は選手権の直前というプランの難しい合宿となったが毎年指導に当たっている堀越ヘッドコーチ、原田 U15 コーチの経験により効率的に合宿が進められた。また、現役のトップ選手でもある椿氏をコーチとして招聘し技術のみならず心構えや自らの経験を伝えてもらえた事は今合宿の大きな成果であった。

4回目をむかえる大島での合宿であるが、選手の競技レベルアップだけでなく生活面でも成長が見られ、上級生が卒業していく来年以降も継承していくことが大切と考える。

酷暑の中でのトレーニングとなったが水分、塩分を積極的に摂らせ、熱中症や事故が無く合宿を終えられた事で今合宿は大成功であったと言える。

7. ヘッドコーチのコメント

続いての参加の選手もいれば、初参加の選手もいる中で、全体的には良いムードで過ごせたいい合宿となった。

昨年の監督の反省点の中で日本学園の生徒が3分の1となることにより、トライアスロン部の合宿と TMTU の強化合宿との混同を指摘されたが、事前に選手たちに TMTU 強化合宿の意味を教育指導したことにより、けじめをつけ、競技面でも合宿を引っ張ることができた。まだ TMTU 内で人間的に見本・模範になれる選手が少ないが、国内で唯一のトライアスロン部の部員がこの強化合宿でも参加の3分の1以上を占めることが今後も予想され、ヘッドコーチとしての役割を果たすにも、事前に顧問としての指導責任は重大である。

今回は伊豆大島到着後バイクをやらず、少し長めの休憩を取ってスイムから練習を開始したことにより、バイク落車などの怪我がなくスケジュール変更が成功した。朝練習終了30分後、午前練習・午後練習終了1時間後に食事の時間を設定することで選手に余裕ができ、メリハリある行動を取れた。

原田コーチのコメント

今年の大島合宿は、大きな事故もなく、これまでの合宿に比べて一番スムーズにスケジュールをこなせていたように感じます。また椿選手の言葉一つ一つには重みがあり、ジュニア世代の選手には競技以外でも学ぶことがたくさんあったと思います。競技以外の言葉や気持ちの持ち方は、この世代は特に必要だと思います。ただ、強ければいいという気持ちだけではその先に誰からも応援されないと思いますので。椿選手には、10月の日本選手権で、今の自分の力を出して頑張ってください！

佐藤さんのレッスンでも自宅や個人でできると思いますので、選手各自で意識をもって、やっていって欲しいです。体幹トレーニングでしっかりコアを鍛えて、スイム・バイク・ランに生

かしてくれたらと思っています。

ランに関しても前回、参加して選手は動きが良くなっているので、あとは怪我をせずに量と質のバランスを取れていければ自然とタイムは上がっていくと思います。

<椿コーチのトライアスロンセミナーの内容>

- ・ トライアスロンは努力競技、やった分だけ自分に返ってくる
- ・ 心のスイッチを入れる＝自分で壁を作らないで高い目標を設定する。世界一を目指すなど
- ・ 家族や応援してくれる人や仲間への感謝の心を忘れずに、それに向かって努力あるのみ。
- ・ 週に2・3回は強度の高い練習をして、時間のある時は距離を長めに練習する。
- ・ 結果的に速ければいいので、どうやって楽をするか考えて突き詰める。
- ・ 練習ノートは自分が必要と思わない限り書いても意味がない。
- ・ 体脂肪率は10%を切るようにするが、8%は切らない方がいい。8%を切ると免疫力が下がり、風邪をひく場合が多くなる。

<佐藤メディカルの姿勢の意識、機能的に筋肉を使うためのセルフトレーニングの内容>

- ・ 筋肉は関節が正しい位置にあるときに最も有効に働く。
- ・ 腰を反り過ぎない（骨盤の前傾が強くない）ように、腹横筋を鍛える。  
ドローイン10秒、膝立ドローイン20秒
- ・ 中殿筋を意識的・機能的に使う。  
ブルガリアンスクワット10回x3セット、壁に体を当て押し付け10秒x3セット
- ・ 体幹+上肢、肩甲骨周囲筋の意識付け。プランクウォーク&プッシュアップ左右10回ずつ

8. 実施行程 :

旅行名		2018 TMTUジュニアトライアスリート強化合宿						
旅行期間		平成30年7月20(金) ~ 7月23日(月) 3泊4日						
日	月	日	スケジュール	食事			内容	場所
				朝	昼	晩		
1 日 目	7月20日 (金)	【午後】	21:00 選手集合					東海汽船竹芝待合所
			21:30 機材(自転車)積み込み/乗船	×	×	×	自転車を輪行袋に入れる	〃
			23:00 竹芝(東京港)出発					竹芝(東京港)
			23:30 就寝					大型客船
2 日 目	7月21日 (土)	【午前】	04:40 起床/下船準備					大型客船
			05:00 大島(岡田港)到着/下船				各自にて組み立て	大島(岡田港)
			レンタカー受け取り				荷物はホテル車に預け、自走	〃
			06:30 ホテル到着					パームビーチホテル
			07:00 朝食				ホテル内で朝食	〃
			09:30 スイム練習(U15・U19ともに海)				スイム会場まで自走(30分)	元町港横浜辺
			11:30 スイム練習終了	○	○	○		
			12:00 ホテル到着					
			【午後】					
			12:30 昼食				ホテルにて昼食	パームビーチホテル
			15:00 ブリック練習					サンセットパームビーチライン
			17:00 ブリック練習終了					野田浜奥日陰ロード
18:20 夕食					パームビーチホテル			
19:30 椿コーチ トライアスロンセミナー					食堂を使用許可			
21:00 就寝								
3 日 目	7月22日 (日)	【午前】	06:00 起床/ラン練習(U15・5km)					サンセットパームビーチライン
			07:00 朝食(U19はバイクできる格好で)				07:15 (U15は少し遅め朝食)	
			08:00 バイク練習(U19 ロングライド+ヒルクライム)				大島一周を時計逆周りで	大島一周道路
			09:30 U15集団走行トレーニング+スタートダッシュ				(登り御神火ライン、下山は岡田港側)	御神火ライン
			11:40 U15バイク練習終了 U19終了				2列縦隊のローテーション2本(御神火温泉まで	サンセットパームビーチライン
			マウント練習からダッシュ1kmx4本					
			【午後】	○	○	○		
			12:30 昼食				ホテルにて昼食	パームビーチホテル
			14:30 アクアスロン形式練習(U15)				プールスイム200mxラン芝生500mx5セット	パームビーチホテル
			15:30 U19海練習				高い波でのスイム合計1500m	元町港横浜辺
			17:00 U15/U19練習終了				U19プール戻り 25m H/E 5set + 400m1本	パームビーチホテル
			18:20 夕食					
19:30 佐藤メディカル セルフケア&トレーニング					食堂を使用許可			
21:00 就寝								
4 日 目	7月23日 (月)	【午前】	06:00 起床/ラン練習(5km, 5km/h)					サンセットパームビーチライン
			07:15 朝食				レース前に1つの部屋に荷物をまとめる	パームビーチホテル
			08:30 トライアスロン大会競技説明				プール前集合	〃
			09:00 レーススタート				スイム三角 mxバイク6kmラン1km	
			10:25 レース終了	○	○	×	(U19 3セット、U15+女子 2セット)	
			11:20 チェックアウト/ホテル出発				自走にて岡田港まで移動	パームビーチホテル
			12:00 大島(岡田港)到着				輪行作業	大島(岡田港)
			レンタカー返却					〃
			13:05 乗船				乗船時昼食を配布	大型客船
			13:20 大島(岡田港)出発					〃
17:40 竹芝(東京港)到着/解散				竹芝旅客待合所にて解散	竹芝(東京港)			

9. アクアスロンの結果

メニュー：200m swim + 800m run × 5本（15分サークル）						
	①	②	③	④	⑤	worst-best
佐々木 翔生	4分38秒	4分35秒	4分39秒	4分40秒	4分30秒	10秒
黒川 遼宇	4分40秒	4分41秒	4分46秒	4分47秒	4分45秒	7秒
原 維吹樹	4分57秒	4分50秒	5分2秒	4分54秒	4分53秒	12秒
島崎 茉央	5分4秒	5分2秒	5分8秒	5分2秒	4分58秒	10秒
甲斐 彩花	5分10秒	5分11秒	5分12秒	5分12秒	5分12秒	2秒
船橋 星来	5分18秒	5分19秒	5分21秒	5分24秒	5分21秒	6秒
風間 大和	5分31秒	5分28秒	5分17秒	5分21秒	5分19秒	12秒
フェファー 竜毎	5分29秒	5分33秒	5分20秒	5分23秒	5分26秒	13秒
青柳 龍斗	5分25秒	5分40秒	5分17秒	5分27秒	5分42秒	25秒

10. トライアスロン大会の結果

メニュー：200m swim + 6K bike + 1K run × 2~3本（30分サークル）				
	①	②	③	worst-best
福島 旺	18分32秒	18分32秒	18分11秒	21秒
本木 颯人	19分12秒	18分55秒	18分27秒	45秒
黒川 由宇	18分53秒	18分50秒	19分21秒	31秒
山口 大貴	20分9秒	20分17秒	21分54秒	105秒
山下 翔雅	21分13秒	20分29秒	19分51秒	82秒
佐々木 翔生	19分7秒	18分34秒		33秒
黒川 遼宇	19分19秒	19分3秒		16秒
原 維吹樹	19分50秒		19分23秒	27秒
島崎 茉央	22分0秒	21分38秒		22秒
甲斐 彩花	21分20秒	20分24秒		56秒
船橋 星来	21分3秒	19分55秒		8秒
風間 大和	20分16秒	20分56秒		40秒
フェファー 竜毎	20分22秒	19分49秒		33秒
中山 彩理香	19分41秒	18分40秒		61秒
横川 汐音	20分41秒	19分45秒		56秒
筒木 杏	20分46秒	20分8秒		38秒
青柳 龍斗	22分26秒		23分0秒	34秒

1 1 . 練習の様子





12. 選手の感想・レポート（提出順）

名前	合宿で一番良かった点	合宿で反省すべきだと思った点	夜のセミナー（樺コーチ、佐藤メディカル）から学んだこと	次の目標（数値化したもの）	その目標達成のために具体的にやるべきこと	行きの船の座席シートについての感想	大島や宿泊施設の印象はいかがでしたか	自由記述
山口大貴	怪我なく終わったこと	練習不足でついていけない練習があったこと	体のケア	今は数値化したものよりもこれから先自分がトライアスロンとどう向き合うか真剣に考えたい	よく考える	夜は雑魚寝の方がいいと思う	いいと思う	特になし
船橋星来	普段の練習では3種目通して練習する事が出来ないで、トライアスロンの実践練習が沢山出来たのが良かったです。	アクアスロン練習の際、スイムで前の選手に話されてしまいランで追いつけなかった点を反省し、これからの課題になりました。	樺コーチから学んだことは、コーチが高校時代どんな練習をしていたのか詳しく教えてもらいました。これからの自分の練習に活かしていきたいと思います。佐藤メディカルから学んだことは、走るときや日常生活での姿勢を教えてくださいました。私は走るときに猫背にならない様に背筋を伸ばすと胸を張りすぎてしまい、疲れてくると腰が落ちてしまうので、佐藤メディカルから教えてもらった姿勢で長距離走れるように日常生活から姿勢を意識していこうと思いました。	8月5日の記録会でU15でA指定 U19でB指定取れるようにする	ランもスイムも後半一気に落ちてしまうので、前半から飛ばして後半は我慢して、スピードをキープ出来るようになる	足も伸ばせたととても広がったです。	とても自然が多く綺麗な島でした。宿泊施設は虫が沢山いましたがプールも有り、広がったです。	合宿ではお世話になりました。ありがとうございました。
筒木杏	OWS練習	バイクの登り	佐藤メディカルの体幹トレーニングではやったことのないトレーニングを知ることができたので普段からやりランとバイクでより良いフォームでできるようにしたいとおもった。	8月末に高校生大会があるので仙台よりさらに上の順位でゴールできるようにする。	夏休み中にバイクの強化のため毎日ローラーにのり時間のあるときはロングライドにいて登りをたくさんやる。	いままではベットだったから今回はイスで眠りが浅くて初日はすごいつかれた。	とても良い環境で良い練習ができたから来年も大島がいいとおもった。	
佐々木翔生	流れのある海で泳げたこと	筋トレが出来てなかった	世界一を目指す権利は誰にでもある 姿勢	長良川で優勝する	バイク強化	座席シートだと寝にくい	とてもよかった	



中山彩理香	1回1回の練習に集中してこなすことができた。	合宿前からの疲労が抜けていない状態で合宿に入ってしまった。万全な状態で臨んでいたらさらに質のいい練習ができたと思う。あと移動中にメカトラを起こしてしまったので、梱包の仕方を見直さなければいけないと思った。	1つ1つの練習に対して準備をしっかりしてから臨むことで質の高い練習ができ、楽をすることもできる。腹横筋と中臀筋をちゃんと鍛える、体幹を鍛えながら腕を鍛えることもできる。	高校選手権優勝、世界選手権8位以内	現在行っているフォーム改善を根気よく継続して、8月中旬からはレースの動きにも結び付けられるようにする。	あまり寝れなかった	いつもより涼しく、アップダウンも海もあり、車も少なく、とても素晴らしい環境だと思う。宿舎もプールがあり食事も満足。	4日間ありがとうございました！今回の合宿は2年前の大島合宿よりも休憩時間が設けられていたことで、1回1回の練習に集中することができて良かったです。
横川汐音	最後のトライアスロン形式の練習で頑張れた	大島のコースに合わせてスプロケットを変えてくるべきだった	世界一を目指す権利は誰にでもある。という言葉が1番心に響いた	高校生大会で8位以内に入る	バイクの強化、バイク後にしっかり走れる体力作り	座席より雑魚寝の方がまだ寝やすかった。	とてもよかった。	
本木颯人	自分を三日間追い込んでいた事。	時間をもっと有効的に使いたかった。	楽な練習をする為に何事も取り組んで行く事は練習自体の質も上げることができてそういう何事もポジティブに考えて行く人がやっぱり日本の頂点に立つのかなと感じました。そして体のケアはもちろん自分が弱い各所の筋肉がわかったのでこれからのトレーニングに意識して強化に取り組んでいきたいと思います。	全国高等学校トライアスロン選手権でtop10	残り期間は20日と少しですが、今回の合宿を通して学んだことを生かして練習に取り組んでいきたい。少しでも質を高められるよう時間に気を配って効率の良いトレーニングを心がけていきたいです。	少し寝づらいのはあったが疲れが出て眠れた	宿の方もとても親切で美味しい食事でした。みんな優しいです。	

島崎菜央	バイクで、ペダルに靴を固定したまま乗ることを始めてやってみました。はじめのうちは、靴が取れてしまうことがあったけど、前を見て乗ることでだんだんできるようになりました。	バイクは、途中でついていけなくなったことがあったので、最後までついていけるようにスタミナをつけたいです。そのために、長い距離の練習をしたいです。	椿コーチからは、「楽をする」ことの大切さを学びました。そのためには、自転車をいつもきれいにすることや、ドラフティングを上手にしていきたいと思います。また、佐藤メディカルからは、筋トレのやり方を学びました。これから家でもやっていきたいと思います。	長良川の大会で、去年の32位を上回りたいです。できれば、20位以内を目指したいです。スイミングスクールでの水泳、学校の部活での陸上、自宅でのバイクの練習を頑張ります。	スイミングスクールでの水泳、学校の部活での陸上、自宅でのバイクの練習を頑張ります。バイクは、自宅でもサイクルトレーナーでがんばります。	去年の行は2段ベッドだったので、そっちのほうよかった。あと、去年の帰りは雑魚寝スタイルだったけど、座席に比べればそっちのほうよかった。	大島は、海に魚がいっぱいてきれいだったけど、波が少し高くて泳ぎにくかった。バイクコースは坂がたくさんあって、つかれたけど車があまり来なくて走りやすかったです。宿は、過ごしやすかったです。	とくにありません。
原維吹樹	海で泳いだりドラフティングをして普段出来ない事を経験できた	自転車からおりるところ	体の動かし方や鍛え方	ホルキップトライアスロンで表彰台にのる	苦手なランを中心にスイムとバイクの練習をする	足を伸ばせて楽に休めた	食べ物が美味しくて部屋もきれいだった	ありがとうございました。また参加したいです。
風間大和	普段、競う人がいないので、U15 U19の沢山の選手を見て、自分は何が足りないのかを知れたことや、強い選手の良き事を自分のものにした事。		ノートは、なぜ書くのか分からなければ書かなくて良い。楽をする為に考える。例えば、一番最初に起きてストレッチをする。自転車の空気を抵抗を減らす為、掃除するなど。また、お尻の斜め後ろの筋肉を使うと、お尻が落ちない。他ブルガリアストレッチ等	スイム400メートル 5分30秒 バイクラップ1位 1500メートル 4分50秒	スイムは、週の3練習 バイクは、毎日ローラー台 週末は、伊吹くん達とhill climb ランは、部活や朝坂ダッシュ 7本23セット	プライベートな空間で雑魚寝よりいいとおもう。	適度な緊張感があり、みんなフレンドリーな人たちで過ごしやすいかった	大島合宿有難うございました。今後、行ける事が有れば再度よろしく願います。
福島旺	バイクでしっかりと追いつめたこと	ご飯をあまり食べなかったこと	目標を大きくした分成長も大きくなること、身体の動きは全て繋がっていること。	U19で6位以内 関東選手権で6位以内	バイクをメインに練習し、バイク後のランの耐性をつけられるような練習をする	寝るだけから雑魚寝の方が楽だった	近くにプールがあるのが良かった	

へ フ ア ー 竜 敏	椿コーチの経験談	スイム。消灯の後選手がおしゃべりをしていました	常に考えながらトレーニングする事	スイムタイムアップ。5分以内に	椿コーチのトレーニングプランをできる限りする	帰りの雑魚寝スタイルのほうが良く寝れた	良い。他の選手が夜おしゃべりして寝れなかった	凄く貴重な体験ができました。これからもより一層練習に励みます。ありがとうございます
山 下 翔 雅	自分なりに頑張ることができた。	言葉使い？	目標は高く。ラン、バイクで楽にはしるほうほう	スイム 400 を 4分 20 秒台 ラン 3000 を 10分 20 秒台	練習	荷物邪魔	また行きたい	
甲 斐 彩 花	普段活躍している椿コーチにレースのことや気持ちの事を教えてもらえた点	ランが遅く、レースでの細かい大それたところの練習不足	椿コーチの、練習で楽をするために準備をしっかりするという話はすごく納得しました。メディカルではお腹周りの筋肉がないことによる怪我が多いことがわかったので筋トレを欠かさずしようと思います。	U15 の全国大会で 6 位以内に入る。	怪我を早く治して、それぞれの種目もトラージットもたくさん練習する。	足が下にたれていたの、朝パンパンになってしまいました。毛布を貸していただけで寝ることができました。	大島は綺麗で気持ちよかったです。宿泊施設も部屋が広くご飯も豪華で不便もなかったのしかったです。	

以上