

令和5年1月17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 第8回 ジュニア強化練習会 報告書

掲題につきまして、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1月15日（日）
3. 参加選手：（強化指定・年齢順）

名前	性別	強化種別	学校種別	学年
大島 拓人	男子	A指定	高校生	2年生
山下龍	男子	B指定	高校生	2年生
本木蔵人	男子	B指定	高校生	2年生
加藤龍之介	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
常見 那凧	女子	B指定	中学生	2年生
ザン愁真	男子	C指定	高校生	1年生
小山 森主	男子	C指定	高校生	1年生
田中大揮	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
高橋 駿介	男子	U15/8級	中学生	3年生

4. スタッフ：  
コーチ 杉本 宏樹（HAKUJIKAI Triathlon Club/JSP0 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/JSP0 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  
・スピード持久力の向上とレースペースの習得（ワークアウト参照）  
■バイク  
・集団走行、回転力トレーニング、閾値走（3Km×2本）

## ■ラン

- ・ドリルとジョグ (20分)、ウィンドスプリント (200×8本)

### 【所感】

認定記録会のスイム 400m に主眼を置いてワークアウトを作成した。特に今回はレースペースの習得をテーマにした内容とし、ショートサークルの中で自分が目標とするラップタイムを刻むことが重要であることを事前に伝えて実施した。目標タイムで泳げた選手は現状のトレーニングが上手くいっている証拠であり、記録会へ向けてよりレベルの高い設定に挑戦してもらいたい。目標タイムで泳げなかった選手はどこに問題があったのか振り返り、日々のトレーニングでどう改善していくかを考えることが重要だと伝えた。

バイクは 40Km のショートライドの中で集団走行やペダリングスキル向上を目的としたドリル、閾値走を行った。効率的に走るためにはペダリングスキルが必要であり、パワーや心拍数が低いまま、より高いケイデンスで脚が回せるような技術を選手たちには身につけてもらいたい。週末で人出が多かったことから、閾値走は集団では行わず単独走で実施した。

ランは芝生で実施。最初に股関節を動かすエクササイズを取り入れた。股関節の可動域が狭い選手が多かったが、エクササイズ後は可動域が広がっていることを実感していた。ドリルは全国高校駅伝に出場した大島選手からレクチャーしてもらい、皆で行った。ウィンドスプリントは時差スタートにして全員で実施。良い動きを意識しながら競い合っ取り組むことができた。

今回は JTU タレント選抜選手の大島拓人選手が参加し、練習中に皆へ向かって声を掛ける、積極的な姿勢でワークアウトに取り組むなど、大いに盛り上げてくれた。このような姿を見て、全員が刺激を受けていた。元気良く取り組む、自発的に声を出す、周りにいい影響を与える、という選手像がスタッフ陣の育成目標でもあるため、きっかけを与えてくれた大島選手に感謝したい。次回の練習会で大島選手の真似をする選手が出てくることを期待している。

## 7. 練習会の様子





8. スイムメニュー

## TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

2023年1月15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:スピード持久力の向上、レースペースの習得】

TIME	SKP	s	×	t	×	m	(on)	Description	Phase	System	Distance
7:00	Ch			1	×	200	5:00	W-Up Choice		A1	200
7:05	K			4	×	50	0:10	No-Board Kick/Swim @25m		EN1	200
	P			4	×	50	0:10	Sculling/Forming @25m		EN1	200
	S			4	×	50	0:10	Drill/Forming @25m		EN1	200
7:18	P	3Rounds(Rest=0:10)						#1R)1:40 w/Bouy IM-Slide @25m		EN1	400
	P			4	×	100		#2R)1:30 w/Bouy,Pads Hyp3 or 5		EN1	400
	P							#3R)1:20 w/Bouy,Pads Moderate Hold		EN2	400
7:37	K			1	×	200	4:00	No-Board Rev-Dolphin/Ba @50m		EN1	200
7:41	K			8	×	50	1:00/0:50	w/Board Easy/Hard @1t		A1	200
	K									AN1	200
7:49	S			4	×	25	0:45	Hard/Easy @25m		AN3	50
	S									A1	50
7:52	Ch			1	×	100	5:00	Recovery		A1	100
7:57	S	4Rounds(Rest=3:00)@7:00/R									
	S			6	×	50	0:40	Race Pace(400m) Hold EN3 ※HR=80~90% Recovery		EN3	1200
8:25	Ch			1	×	200	5:00	C-Down		A1	200
8:30											
TOTAL											4200

- ・いつも元気に、礼儀正しく、身の回りを整理整頓し、マナーを守り、感謝の気持ちを持って競技に取り組もう！
- ・皆で声を出し合って、積極的な姿勢を忘れずに、自分たちで良い雰囲気を作り上げよう！
- ・チャレンジする気持ちを持って、限界・記録・苦しさの壁を打ち破ろう！