

令和5年3月10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9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2月26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
島崎 茉央	女子	B指定	高校生	3年生
高橋実結	女子	B指定	高校生	2年生
佐藤圭悟	男子	B指定	中学生	2年生
濱田翔太	男子	C指定	中学生	3年生
高橋 駿介	男子	U15/10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

- ・ゴールセットによる乳酸耐性の向上、VO2max の増加（WORKOUT 参照）

■バイク

- ・回転力トレーニング、SFR（Slow Frequency Revolution）、180度ターン

■ラン

- ・芝生でのスピードプレイ（2分ON、2分OFF×10回）によるVO2maxの増加

【所感】

今回はスイム・ランが高強度トレーニング、バイクはスキルトレーニングとして実施した。スイムはこれまでに何度も行っている50mの耐乳酸トレーニングで、説明の際にゴールセットの意味や目標タイムを伝えたこともあって、全員が積極的に取り組んでいた。5名中3名が過去に複数回行っていたが、そのうち2名がこれまでの記録を上回った。バイクは荒川サイクリングロードや土手を利

用したスキルトレーニングで、素早く足を動かす技術と力強くペダルを踏み込む技術についてそれぞれ時間を取って行った。その後、180度ターンのトレーニングも実施したが、基本的な動作（視線、ブレーキングポイントなど）が身につけていない選手もおり、ただ走るだけではないこういったトレーニングの重要性を再認識した。ランはスイム・バイク後の疲労感がある状態で、スピードの上げ下げを行うスピードプレイを行った。今回は人数が少なかったため全員で競い合うということは出来なかったが、脚に不安を抱えていない選手たちは最後まで集中して取り組んでいた。（脚の状態に不安がある選手は基本的にジョグ）

今回は比較的小となしい選手が多かったため、「元気がいい」「自発的に声を出す」という雰囲気ではなかったが、「タイムを読み上げた際に手を上げてリアクションする」は出来るようになってきており、一定の成長は感じた。トレーニングには真摯に取り組んでいるので、自らを鼓舞して苦しい時にこそもうひと踏ん張りできるような自分なりのサイキングアップも考えてもらいたい。

7. 練習会の様子



