

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>  
2022年度 東京都ジュニア強化短期合宿 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：令和4年12月10日(土)～11日(日)
3. 場所：スイム：千葉国際水泳場  
ラン：検見川クロスカントリー大会
4. 参加選手：

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
油井牧志	男子	C指定	高校生	2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
佐藤 圭悟	男子	C指定	中学生	2年生

5. 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)

## 6. 練習内容

## ■スイム

- ・有酸素能力の向上と最大スピードの強化

## ■ラン

- ・検見川クロスカントリーへの出場

## 【所感】

昨年同様シーズン中にはできないことにチャレンジすることを目的とし、今回はクロスカントリーのレースへ出場することを前提として合宿を企画した。

初日のスイムでは千葉県国際水泳場のサブプール (50m プール) にて有酸素能力の向上と最大スピードの強化を目的として、2時間のワークアウトを行った。翌日にクロスカントリーのレースが控えていることもあり、特にプル中心の内容で構成した。第1メインは50分ほど泳ぎっぱなしということもあり、体力のある選手とない選手で後半の疲労度が違った。

夜のミーティングでは下半期の最初に実施した「トレーニング計画」について再度おさらいし、計画を立てる、実行する、確認する、改善することの重要性を改めて伝えた。自分の課題をぼんやりとしか把握していない選手が数名いたため、課題を明確にするためにトレーニングタイムなどを活用することが有益であることをアドバイスした。

二日目は本合宿のメインイベントである検見川クロスカントリーへ出場。7名中1名が10Kmの部、6名が5Kmの部へ出場した。初めてクロスカントリーへ出場する選手が多い中、持てる力を出し切ってくれた。今回はレース出場という形だったが、ぜひ今後はトレーニングにも取り入れ、起伏のある走りにくい未舗装路の中で効率の良い走りを体得する、ペース配分を磨くといったことを身につけていってほしいと思う。

ジュニア世代には様々な動きを取り入れることが有効であるため、今後も工夫を凝らしながら今回のような合宿を継続していきたいと思う。

## 7. 練習の様子



8. スイムメニュー

# TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase  
Week  
Day

2022年12月10日(土) 15:00~17:00/千葉県国際水泳場(長水路)

【目的:有酸素能力の向上と最大スピードの強化】

TIME	SKP	s	x	t	x	m	(on)	Description	System	Distance
15:00	Ch			1	x	200	5:00	W-Up Choice	A1	200
15:05	K			4	x	50	+0:10	Kick/Swim @25m	EN1	200
	P			4	x	50	+0:10	w/Bouy Sculling/Forming @25m	EN1	200
	S			4	x	50	+0:10	IM-Switch @25m	EN1	200
15:20	P	2Rounds(Rest=1:00) @24:30/Fw/Bouy								
	P			1	x	300	5:00	Endurance Long stroke	EN1	600
	P			3	x	200	3:10	Moderate Form	EN2	1200
	P			6	x	100	1:30	Descending #1to#3, #4to#6	EN3	1200
16:10	K	2Rounds								
	K			4	x	50	1:15	1R)Rev-Dolphin/Ba @25m	EN1	200
	K							2R)w/Board Kick	EN1	200
16:20	Ch			1	x	100	5:00	Recovery	A1	100
16:25	S	4Rounds							A1	500
	S			6	x	50	1:00	1R)5Hard/1Easy	AN1	250
	S							2R)2Hard/1Easy/2Hard/1Easy	AN1	200
	S							3R)1Hard/1Easy/1Hard/1Easy/1Hard/1Easy	AN1	150
	S							4R)1Hard/4Easy/1Hard	AN1	100
16:49	Ch			1	x	500	10:00	C-Down	A1	500
16:59										
TOTAL										6000

- ・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！

9. クロカンのリザル

### 第21回検見川クロスカントリー大会

\*\*\*\*\* 5 km総合 \*\*\*\*\*

着順	No.	氏名	部門	タイム	部順
1	5007	石井琉之介	F. 5 km男子	16:58	1
2	5011	畑山 大知	F. 5 km男子	17:27	2
3	5019	菊池 大夢	F. 5 km男子	17:40	3
5	5015	油井 牧志	F. 5 km男子	17:59	4
6	5023	内山真之介	F. 5 km男子	18:11	5
7	5012	小山 森主	F. 5 km男子	18:24	6
20	5020	佐藤 圭悟	F. 5 km男子	21:09	16
24	5013	田中 大揮	F. 5 km男子	22:04	18
34	5713	高橋 実結	I. 5 km女子	23:50	4
35	5414	堀越 和彦	G. 5 km男子	24:09	7

### 第21回検見川クロスカントリー大会

\*\*\*\*\* 10 km総合 \*\*\*\*\*

着順	No.	氏名	部門	タイム	部順
1	2	中倉 幸陽	A. 10 km男子	36:39	1
4	10	本木 蔵人	A. 10 km男子	37:36	4
5	410	伊豆倉 健城	B. 10 km男子	38:08	1
6	704	上田 藍	E. 10 km女子	38:14	1
12	25	原 維吹樹	A. 10 km男子	40:11	8
27	707	島崎 茉央	E. 10 km女子	43:09	3

以上