

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 トライアスロン体験会 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4年12月26日(月)
3. 場 所：日本学園中学校高等学校 会議室・講堂・正門前スペース
4. 参加選手：

氏名(漢字)	氏名(ふりがな)	性別	学校種別	学年
油井得人	ゆいえると	男	中学校	3年生
高橋駿介	たかはししゅんすけ	男	中学校	3年生
柴田 淳希	しばた あつき	男	小学校	6年生
石嶺宋弦	いしみねそうげん	男	小学校	2年生
鈴木里庵	すずきりあん	男	小学校	6年生

5. スタッフ：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

■トライアスロン導入

2022年に設定したTMTUが目指すジュニア選手理想像を提示し、その趣旨を説明。JTUによるFTEM構想発表からTMTUの検討中のU15方針の説明した後、トライアスロン競技の基礎基本となる情報を共有し、本日举行体験はどの部分なのか伝えた。その際には高校生選手権の写真を使用しながら、流れを説明した。

■スイム基礎練習

8月であれば実際にスイムをする予定だったが不可能であるため、スイムに必要な基礎練習をバランスボールやメディシンボールなどを使いながら行った。まとめ練習で使うアザランの練習も行った。

■トランジション練習

ランをしてヘルメットのところまで来てかぶり、1周回ってヘルメットを外し、靴を履いてまた1周するという練習。部分練習として、ヘルメットをいかに速くかぶるか、靴をいかに速く履くかという練習をしたうえで、グループ分けをしながら予選決勝などのゲーム形式で練習した。

■ラン練習

まずは体操で肩甲骨回り、股関節周りをほぐすことの大切さを伝えた。次に動きづくりとしてスキップやリズムトレーニングを行う。最後は何本かフォームを意識してダッシュを行う。

■まとめ練習

最後はスイム・トランジション・ランを組み合わせるレース形式で実践した。

アザラシで一往復、その後1周回りトランジションエリアでヘルメットをかぶり、1周走る、トランジションエリアでヘルメットを脱ぎ、靴を履き、ランを2周した。これを2セット行う。

7. 練習の様子



以上