

令和6年1月14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>
2023年度 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6年1月14日(日)
3. 参加選手 : (強化指定・年齢順)

名前	性別	学校種別	学年	指定種別
大島 拓人	男子	高校	3年生	A指定
山下 龍	男子	高校	3年生	B指定
本木 蔵人	男子	高校	3年生	B指定
濱田 翔太	男子	高校	1年生	C指定
佐藤 圭悟	男子	中学	3年生	B指定

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]
ラン : 荒川河川敷

6. 練習内容

■スイム

[内容] スピード持久力の向上とスプリント強化 (ワークアウト参照)

■バイク

[内容] 閾値走 4Km×5本 (レスト8分) によるLT値、V02maxの向上

■ラン

[内容] 芝生での変化走 (3分ジョグ、1分ハード×8回)

【所感】

今回は3種目ともに高強度トレーニングを行った。スイムは前半にスピード持久力向上を目標とした200mのショートインターバルを実施。サークルは4つに分けて行ったが、しっかりとトレーニングが積めている選手と積めていない選手の差が大きく出る結果となった。後半は50mでスプリントを実施。全員最後まで集中して取り組んでいた。

バイクはアップを行ったのち、閾値走4Km×5本(レスト8分)を実施。選手は3名のみ(大島、本木、濱田)であったが、ゲーム性を取り入れて楽しみながら競い合う形で行った。3名とも以前と比べると走力が向上しており、トレーニングが継続できていることを確認できた。

ランはスイム・バイクの疲労がある中で、スピードの上げ下げを行う変化走を実施。疲れてくると姿勢が崩れたり、着地時の接地時間が長くなる傾向にあるため、ジョグで整えたあと、良い動き・フォームでハードを行うよう指示した。

今回、ここ最近の練習会では最も参加者が少なかった。現在の中心メンバーは高校3年生であり、2024年4月以降はジュニア強化選手自体の数が減少すると予想される。強化選手を増やすためにも、TMTUの各地域組織においてトライアスロン教室や体験会の開催を増やしていただきたいと考えている。

7. 練習会の様子



