

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業>  
東京都ジュニアトライアスリート強化育成 仙台強化合宿 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 : 平成29年4月1日(土)～4月2日(日) 1泊2日
3. 宿舎 : 旅館麻屋  
住所: 〒985-0812 宮城県宮城郡七ヶ浜町松ヶ浜字西原47-2  
電話: 022-357-3520 / FAX: 022-357-4336  
HP: <http://asaya-ryokan.com/>

4. 参加者 :
- | 名前    | ランク |
|-------|-----|
| 中山彩理香 | A指定 |
| 辻田 洸希 | B指定 |
| 甲斐瑠夏  | B指定 |
| 横川汐音  | B指定 |
- |      |      |
|------|------|
| 齊藤快  | C指定  |
| 黒川由宇 | C指定  |
| 福島 旺 | テスト生 |
| 山内 渚 | テスト生 |

U15 から U19 に出場カテゴリーが変更される選手は新カテゴリーの記録で強化指定を判断した。

5. スタッフ : 平 野 司 (東京都トライアスロン連合/日体協トライアスロン指導者)  
堀 越 和 彦 (TMTU 強化委員/日体協トライアスロン指導者)
6. 実施行程 : 別添参照
7. 下見後の注意事項
- (ア) バイクはなだらかなアップダウンが3か所あり、2往復することで合計12か所となる。登りの練習を積んでくる必要がある。
- (イ) ランも急激な坂が2か所あり、2往復で4か所となるため、通常のランコースのイメージでは対応できないので、のぼりの練習を積んでおく必要がある。

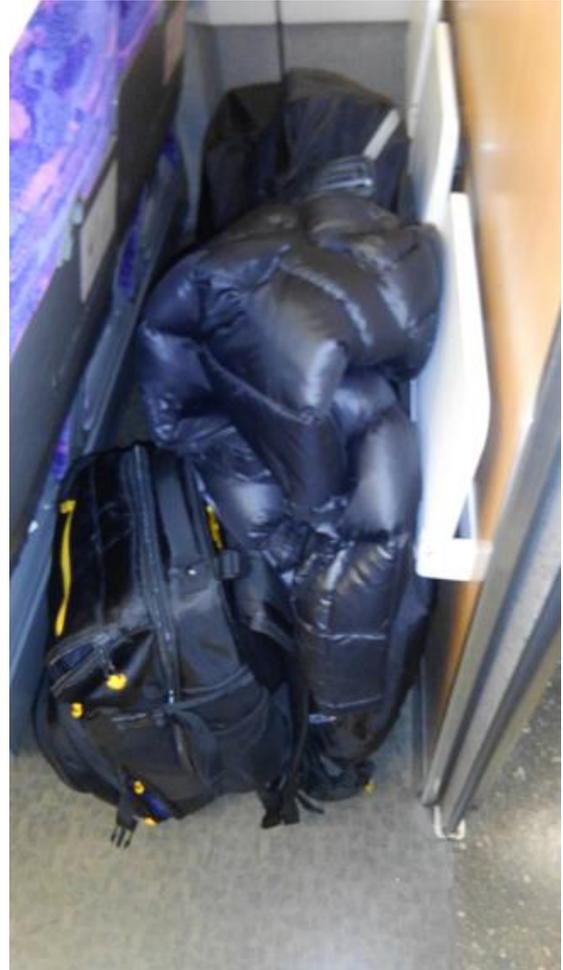
旅行名		2017 TMTU日本U19トリアスロン選手権 仙台強化合宿					
旅行期間		平成29年4月1(土) ~ 4月2日(日) 1泊2日					
日目	月日	スケジュール	食事			内容	場所
			朝	昼	晩		
1日目	4月1日(土)	【午前】	×	○	○	東京駅 東北新幹線入口付近	
		07:10 コーチ集合				同じ新幹線の選手はホームに集合	
		07:32 コーチ陣東京駅出発					
		09:38 仙台駅到着				選手集合時間 10:15	
		10:15 仙台駅 改札外ステンドグラス前					
		10:30 レンタカーに分乗					
		11:30 旅館麻屋に到着					
		バイク組立					
		【午後】					
		12:30 昼食				王将にて	
		13:30 車でバイクコースを移動視察					
		14:00 バイクコース試走					
		16:00 ランニングコース試走					
		17:00 ランニング終了				最後に短くバイク+ランをやってみた。	
18:00 入浴など							
18:30 夕食							
19:30 ミーティング	目標到達に何が必要かみんなで議論						
23:00 就寝							
2日目	4月2日(日)	【午前】	○	○	×	旅館麻屋	
		05:30 起床				体操とラダーメニューを1人1種目紹介実践	
		06:00 ジョギング					
		07:30 朝食					
		09:00 デュアスロンコース設定				1本目本番コースにて	
		準備				ビーチランから、バイク10km、ラン1km	
		10:00 デュアスロン				2本目場所を移動。バイクコース途中駐車場	
		1km Run + 10km Bike + 1km Run				ラン1km+バイク10km+ラン1km	
		を3セットの予定				3本目	
						ラン500m+バイク5km+ラン500m	
		【午後】					
		13:00 旅館麻屋到着				シャワーを借りる。	
		自転車梱包				途中のレストランにて。	
		13:30 旅館出発					
14:00 昼食							
15:20 仙台駅到着							
16:00 仙台駅出発	途中下車の選手もいるので、新幹線ホームにて解散を伝える。						
18:16 東京駅到着							
18:20 解散							

8. 練習の様子

(ア) 全体写真 TMTU から8名と群馬県から2名の選手が参加。



(イ) 新幹線内での輸行　今回はこのようなスペースのある車両だったが、新型車両にはないことを車掌から確認済み。車両の一番後ろの席を予約。テーブルが上がるものと上がらないものがある。



(ウ) 下にあるコース予定を確認してから下見に行き、実際のコースを試走した。



(エ) スイムアップからこのような階段をのぼり、トランジションエリアに行く。100m以上あることになる。

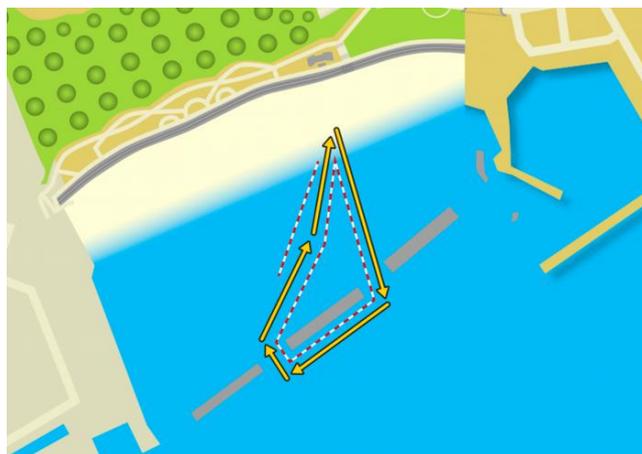


(オ) 恒例の TMTU の一文字



(カ) U19 のコース予定

(U19 は 1 周)



## U19 バイクコース(1 往復 10.2 km)



## ランコース(1 往復 2.5 km)※予定 (U19 は 2 往復)



以上