

東京都競技力向上事業<ジュニア特別強化事業>  
2017 年度 第 1 回東京都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 : 平成29年4月16日(日) ラン 14:00～ スイム 16:30～
3. 会場 : ラン 代々木公園陸上競技場 (織田フィールド)  
スイム 代々木国立競技場 第一体育館 屋内水泳場
4. 参加者

氏名	性別	学校種別	TMTU強化指定種別
小林 なつみ	女	中学校	指定なし
市川 暖乃香	女	中学校	A指定
島崎 茉央	女	中学校	B指定
國澤 健大	男	高校	C指定
下田 優斗	男	中学校	C指定
辻田 洸希	男	高校	B指定
山内 渚	女	高校	指定なし
吉川 美帆	女	高校	C指定
横川 汐音	女	高校	B指定
甲斐 瑠夏	男	高校	B指定
甲斐 彩花	女	中学校	C指定
中山 彩理香	女	高校	A指定
新井 悠悟	男	中学校	B指定
樋口 綾華	女	中学生	指定なし

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)  
福 渡 純 (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)

## 6. ランニング練習内容

- ・体幹を意識する為の補強トレーニング
- ・ビルドアップ走 A : 8 km (4:40-4:20-4:00-3:40/2 km)、  
B : 7 km (5:20-5:00-4:40/2 km、4:20~/1 km)
- ・流し 200m×2

ランニング練習では走る前に体幹部に刺激を与えることで体幹を崩さないように意識しやすくしてメイン練習へと入る。

普段スプリントや動き作りが多いので今回は持久力要素のトレーニングを行う。

途中できつくなる選手や最後まで余裕のある選手、個々差があったが自身の課題が見えた練習となったと思う。

## 7. スイム練習内容

- ・別紙メニュー参照。

スイムでは OWS 向きなドリルを中心に中盤にハード練習。

レースを想定しての 800m 程の高強度の後にもう一段階、頑張り直す練習を取り入れた。

最後は集団の中で上手く泳ぐ集団泳をして終了。

人とあたることに抵抗がなくなってきたように感じる。

ヘッドアップを入れるときついとの声があったが、レースでは当たり前に入れなければならないので習慣づけて違和感なく使えるようになるのが今後の課題。

## 8. 練習の様子

(ア) 全体写真 4名の初参加者を含め14名が参加。



(イ) 体幹を意識する為の補強トレーニング。



(ウ) ランニングの様子。





9. その他

- ・ 4月23日のアジア選手権ジュニアエリート日本代表選考会に中山彩理香、甲斐瑠夏の2名が出場するので終了時に他のメンバーの前で意気込みを語ってもらい壮行した。

以上

Workout Base is Programed By Tsukasa Hirano. Workout for TMTU Junior Triathlete Lane1  
 Daily Workout [ 42841 ] for Sunday, April 16, 2017

TEAM Junior Triathlon

SET 1 Minute 30 Seconds Rest Between Sets.

METERS	TIME	SET DESCRIPTION	EGY	T	STK	PACE
400	4:05 PM	Warm-up				
		1 x 400 on 7:00 100...Swim-choice	REC	S	CH	1:45
		100...Kick-choise	REC	K	CH	
		100...Pull Free	REC	P	FR	
		100...Swim-IM	REC	S	IM	
400	4:14 PM	Drill				
		8 x 50 on 0:55 od:Race Head up, ev:Dynamic Race Head up	EN1	D	FR	1:50
400	4:24 PM	Swim				
		8 x 50 on 0:55 Easy/Hard by25m ※真中で折り返し	SP1	S	FR	1:50
100	4:34 PM	Swim				
		1 x 100 on 2:00 Easy	REC	S	FR	2:00
1,000	4:40 PM	Main Set				
		1 x 200 on 2:30 Hard, Race Head up 1/3	SP1	S	FR	1:15
		3 x 200 on 2:45 EN3, Race Head up 1/3, Set Rest 1'15"	EN3	S	FR	1:22
		1 x 200 on 2:40 Hard, Race Head up 1/3	SP1	S	FR	1:20
800	4:58 PM	Kick&Swim				
		8 x 100 on 2:00 IMO	REC	K	FR	2:00
400	5:17 PM	Swim				
		8 x 50 on 1:00 Pack Swim	EN2	S	FR	2:00
200	5:26 PM	Warm-down				
		1 x 200 on 3:30 Swim-choice	REC	S	CH	1:45

5:30 PM Finish Time. Workout Level= EN2/SP1 Total: 3,700 meters. Stress Value= 125

Energy Levels	Meters	Stroke Categories	Meters	Type Of Work	Meters
Warm-up/Recovery	1,500 51.72%	Butterfly		Swim	2,300 69.70%
Aerobic Base	400 13.79%	Backstroke		Kick	900 27.27%
Anerobic Threshold	400 13.79%	Freestyle	3,200 96.97%	Pull	100 3.03%
Max VO2	600 20.69%	Individual-medley	100 3.03%		
Alactate		Free-medley			

Energy Levels	Minutes	Stroke Categories	Minutes	Type Of Work	Minutes
Warm-up/Recovery	28.5 54.72%	Butterfly		Swim	37.8 65.94%
Aerobic Base	7.3 14.08%	Backstroke		Kick	17.8 31.00%
Anerobic Threshold	8.0 15.36%	Freestyle	55.8 96.96%	Pull	1.8 3.06%
Max VO2	8.3 15.84%	Individual-medley	1.8 3.04%		
Alactate		Free-medley			