

平成 29 年 5 月 26 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<ジュニア特別強化事業> 2017年度 第2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 5 月 21 日 (日) ラン 14:00~ スイム 16:00~17:30
3. 会場 : ラン 代々木公園陸上競技場 (織田フィールド) 横の坂道  
スイム 代々木国立競技場 第一体育館 屋内水泳場
4. 参加選手 :

氏名(漢字)	性別	学校種別	TMTU強化指定種別
甲斐 彩花	女	中学校	A指定
中山彩理香	女	高校	A指定
甲斐 瑠夏	男	高校	B指定
辻田 洸希	男	高校	B指定
黒川 遼宇	男	中学校	B指定
筒木 杏	女	中学校	B指定
福島 旺	男	高校	B指定
下田 優斗	男	中学校	C指定
黒川 由宇	男	高校	C指定
鈴木創万	男	中学校	C指定
黒川 航宇	男	中学校	指定なし

5. スタッフ :  
ラン・スイムコーチ 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)  
監視など 稲子 修 (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 (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. ラン練習内容  
ラダー  
1 マスラン、2 マス飛ばし、3 マス飛ばし、4 マス飛ばし、5 マス飛ばし、6 マス飛ばしラン  
両足ジャンプ、1 マス飛ばしラン  
サイド左右  
両足ジャンプ体幹捻り

外中中外

両足外中（中の時に右足後ろ上げ、左足後ろ上げ）

ランジ

腿上げ

バウンディング

横跳びバウンディング

斜めスタビライゼーションで腕振り（左右）

坂ダッシュ 3本

ダウン

ラダーを使ったフォームづくり、筋力トレーニングを中心に行った。

## 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。

## 8. 練習の様子



Workout Base is Programed By Tsukasa Hirano. Workout for TMTU Junior Triathlete Lane 1  
 Daily Workout [ 42876 ] for Sunday, May 21, 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 8:00 100...Swim-choice	REC	S	CH	2:00
		100...Kick-choise	REC	K	CH	
		100...Pull Free	REC	P	FR	
		100...Swim-IM	REC	S	IM	
300	4:14 PM	Drill				
		6 x 50 on 1:30 Scul	EN1	D	FR	3:00
300	4:27 PM	Swim				
		6 x 50 on 1:05 One arm	EN1	D	FR	2:10
200	4:37 PM	Swim				
		4 x 50 on 1:00 Easy/Hard by25m	SP1	S	FR	2:00
1,600	4:44 PM	Main Set				
		8 x 200 on 2:50 EN3, Race Head up 1/3	EN3	S	FR	1:25
200	5:09 PM	Kick				
		1 x 200 on 5:00 Vassallo	REC	K	FLY	2:30
400	5:17 PM	Swim				
		8 x 50 on 0:45 37.5m Hard, 12.5m Easy	SP1	S	FR	1:30
100	5:25 PM	Warm-down				
		1 x 100 on 3:00 Swim-choice	REC	S	CH	3:00

5:29 PM Finish Time. Workout Level= EN2/SP1 Total: 3,500 meters. Stress Value= 167

Energy Levels	Meters	Stroke Categories	Meters	Type Of Work	Meters
Warm-up/Recovery	700 24.14%	Butterfly	200 6.25%	Swim	2,500 86.21%
Aerobic Base	600 20.69%	Backstroke		Kick	300 10.34%
Anerobic Threshold		Freestyle	2,900 90.63%	Pull	100 3.45%
Max VO2	1,600 55.17%	Individual-medley	100 3.13%		
Alactate		Free-medley			

Energy Levels	Minutes	Stroke Categories	Minutes	Type Of Work	Minutes
Warm-up/Recovery	16.0 29.54%	Butterfly	5.0 8.75%	Swim	39.7 81.51%
Aerobic Base	15.5 28.62%	Backstroke		Kick	7.0 14.38%
Anerobic Threshold		Freestyle	50.2 87.76%	Pull	2.0 4.11%
Max VO2	22.7 41.85%	Individual-medley	2.0 3.50%		
Alactate		Free-medley			

以 上