

平成 29 年 6 月 29 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3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 6 月 25 日 (日) ラン 15:15~ スイム 16:30~18:00
3. 会場 : ラン 代々木公園内クロスカントリー  
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)	指定種別	性別	学校種別
新井 悠悟	A指定	男	中学校
中山 彩理香	A指定	女	高校
佐藤らら	A指定	女	中学校
筒木 杏	A指定	女	中学校
市川 暖乃香	A指定	女	中学校
甲斐彩花	A指定	女	中学校
甲斐彩花	A指定	女	中学校
辻田 洸希	B指定	男	高校
福島 旺	B指定	男	高校
山口大貴	B指定	男	高校
黒川 遼宇	B指定	男	中学校
島崎 茉央	B指定	女	中学校
古屋 無為	C指定	男	高校
黒川 由宇	C指定	男	高校
齊藤 快	C指定	男	高校
下田 優斗	C指定	男	中学校
山内 渚	C指定	女	高校
黒川 航宇	指定なし	男	中学校

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 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  
代々木公園内の土の部分を利用した1周およそ3kmのコースを女子は1周、男子は3周。
7. スイム練習内容  
別紙メニュー参照 U19 ジュニア選手権を意識したメニュー
8. 集合写真



Workout Base is Programed By Tsukasa Hirano. Workout for TMTU Junior Triathlete Lane1  
 Daily Workout [ 42911 ] for Sunday, June 25, 2017

TEAM Junior Triathlon

SET 1 Minute 30 Seconds Rest Between Sets.

METERS	TIME	SET DESCRIPTION	EGY	T	STK	PACE
400	4:35 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	
450	4:44 PM	Drill				
		9 x 50 on 1:20 on Board, One Hand, Race Head up	EN1	D	FR	2:40
600	4:59 PM	Swim				
		6 x 100 on 1:30 Race Head up	EN1	D	FR	1:30
1,200	5:11 PM	Main Set				
		4 x 100 on 1:35 EN2	EN2	S	FR	1:35
		4 x 100 on 1:30 EN2~3	EN2	S	FR	1:30
		4 x 100 on 1:20 EN3	EN3	S	FR	1:20
400	5:32 PM	Kick				
		8 x 50 on 1:10 Easy	REC	K	FR	2:20
300	5:44 PM	Swim				
		6 x 50 on 1:15 Pack Swim	EN1	S	FR	2:30
200	5:54 PM	Warm-down				
		1 x 200 on 5:00 Swim-choice	REC	S	CH	2:30

5:59 PM Finish Time. Workout Level= EN2/EN3 Total: 3,550 meters. Stress Value= 60

Energy Levels	Meters	Stroke Categories	Meters	Type Of Work	Meters
Warm-up/Recovery	1,000 28.17%	Butterfly		Swim	1,900 76.00%
Aerobic Base	1,350 38.03%	Backstroke		Kick	500 20.00%
Anerobic Threshold	800 22.54%	Freestyle	3,050 96.83%	Pull	100 4.00%
Max VO <sub>2</sub>	400 11.27%	Individual-medley	100 3.17%		
Alactate		Free-medley			

Energy Levels	Minutes	Stroke Categories	Minutes	Type Of Work	Minutes
Warm-up/Recovery	22.3 32.60%	Butterfly		Swim	34.2 71.93%
Aerobic Base	28.5 41.61%	Backstroke		Kick	11.3 23.86%
Anerobic Threshold	12.3 18.00%	Freestyle	57.5 96.64%	Pull	2.0 4.21%
Max VO <sub>2</sub>	5.3 7.79%	Individual-medley	2.0 3.36%		
Alactate		Free-medley			

以 上