

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 伊豆大島強化合宿 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7月21日(金)～7月24(月) 3泊4日(うち船中1泊)
3. 宿舎 : パームビーチホテル&ダイビング  
【住所】 東京都大島町岡田新開 205  
【TEL】 04992-2-8511  
【URL】 <http://palm-beach.jp/>

4. 参加者 :

氏名(漢字)	性別	強化指定
筒木 杏	女性	A指定
辻田 洸希	男性	B指定
福島 旺	男性	B指定
山口大貴	男性	B指定
黒川 遼宇	男性	B指定
原 穂乃香	女性	B指定
横川 汐音	女性	B指定
島崎 茉央	女性	B指定
伴正太	男性	C指定
黒川 由宇	男性	C指定
油井 明澄	男性	C指定
山内 渚	女性	C指定

(強化指定ランク順)

5. スタッフ :
- 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/監督)
- 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/ヘッドコーチ)
- 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/コーチ)
- 原 田 隆 史 (東京都トライアスロン連合/強化委員/コーチ)
- 福 渡 由 美 (東京都トライアスロン連合/強化委員/総務)
- 西 麻 衣 子 (東京都トライアスロン連合/コーチ)
- 岡 田 裕 太 (東京都トライアスロン連合/メディカル委員)
- 佐 藤 一 真 (東京都トライアスロン連合/メディカル委員)

## 6. 監督のコメント

今回の合宿は例年より時期を早めに設定したところ水泳や陸上の大会との重複、直前の事故等によるキャンセルにより参加者数が少なめであった。また、U15 日本選手権の前週、一方U19 選手権は終了しており、両カテゴリーの選手が混在する事でヘッドコーチには練習プログラムの工夫をしていただいた。U15 選手権といっても選手にとっては通過点であること、回復力の早さを考慮し結果的にはU15,U19 選手の練習量の差はなかった。

また、今回初めてトレーナーを派遣し、選手のケアだけでなく熱中症予防や故障予防・対象の仕方についての講義を行った。専門家から講義は選手の吸収がよく、今後もトレーナーの育成という観点からも継続していく必要を感じた。

男子選手の7人中5人が日本学園トライアスロン部の部員となった。国内で唯一のトライアスロン部の部員数やレベルのアップは喜ばしい事であるが、トライアスロン部の合宿と東京都強化合宿を混同しがちとなり、けじめをつける注意が必要であった。

大島での合宿は3年連続となったが固定化せずに選手の構成（男女別、世代別）や場所も柔軟に考えていく事も必要であろう。

## 7. ヘッドコーチのコメント

昨年に引き続き参加させてくださりましてどうも有り難うございました。

続いての参加の選手もいれば、初参加の選手もいる中で、全体的には良いムードで過ごせ合宿となったように思います。

昨年参加させて頂き、「休憩時間が少ない」、「朝のランニング・散歩時間の意図」の2点を大きく感じたので今回のスケジュールを組む際に工夫させて頂きました。朝のランニングは、「やるならしっかりとやる」をテーマに。昨年はだらだらと散歩する選手。のんびり走る選手がいる中、チームとしてだらだらとしている雰囲気を感じ取り、今年は「チーム力」を生み出したいと思い、全員で走ることにしました。足の故障者にはウィーキングもしくは軽めのジョグをさせましたが、まとまりが出て良かったのではないかと感じました。

休憩時間面においては、成長段階の選手にとって回復時間も必要ではないか、休むことによって高強度の練習もしっかりと頑張れるのではないかと思い、少し余裕を持った練習を組みました。これは、移動時間をなくしたことにより確保できました。

落車をしてしまった選手、熱中症気味になってしまった選手もいましたが、しっかりと強化を図る合宿になったのではないかと感じます。

最後まで集中が持たない選手、途中でふざけてしまう選手も若干名いましたが、教育面も課題だと痛感しました。目的意識、目標設定を各自させる時間を設けても良いかもしれません。

また、今回は強化練習としてのメニュー構成にしましたが、バイクに関するスキルがない選手が多いように感じました。強化合宿とは言え、スキル練習も取り入れることで落車事故の防止や、今後のレースの結果に繋がってくるかもしれないと感じました。

選手たちから学ぶことも多く、今後の東京都をもっと盛り上げていくべく、これからも精進していきたいと思えた合宿となりました。どうも有り難うございました。

8. 実施行程 :

旅行名		2017 TMTUジュニアトライアスリート強化合宿							
旅行期間		平成29年7月21(金)～7月24日(月)3泊4日							
日 目	月 日	スケジュール	食 事			内 容	場 所		
			朝	昼	晩				
1 日 目	7月21日(金)	【午後】							
		21:30 選手・監督・コーチ集合					東海汽船竹芝待合所		
		21:30 機材(自転車)積み込み/乗船	×	×	×	自転車を輪行袋に入れる	〃		
		23:00 竹芝(東京港)出発 23:30 就寝					竹芝(東京港) 大型客船		
2 日 目	7月22日(土)	【午前】							
		04:40 起床/下船準備					大型客船		
		05:00 大島(岡田港)到着/下船 レンタカー受け取り 自転車組み立て				各自にて組み立て	大島(岡田港) 〃		
		06:30 ホテル到着/荷物預け					パームビーチホテル		
		06:55 朝食				ホテル内で朝食	〃		
		07:40 バイク練習(U15は1周) (U19は1周+三原山ヒルクライム)	○	○	○	※U15は1周終わったら休憩	〃		
		【午後】							
		12:15 昼食 休憩				ホテルにて昼食	パームビーチホテル 〃		
		14:00 ラン練習(1km×5本)				(奥の坂道+芝生)	野田浜海岸		
		16:00 スイム練習(1.5h)				プール貸切	パームビーチホテル		
		18:30 夕食					〃		
		19:30 コンディショニングセミナー(1.5h) 21:30 就寝				水分補給とコンプレッションについて	〃		
		3 日 目	7月23日(日)	【午前】					
				06:00 起床/ラン練習(5km, 5km/h)				1km jog + 5km ビーチラインを御神火方面へ	野田浜海岸
07:15 朝食							〃		
08:30 バイク練習						集団走行片道3kmを2周 インターバル hard3km 戻りeasy3kmを5本	野田浜海岸		
【午後】									
12:15 昼食 休憩	○			○	○	ホテルにて昼食	パームビーチホテル 〃		
15:00 アクアスロン・トランジション練習						スイム200m+ラン700m5セット	パームビーチホテル		
17:00 ダウンスイム							〃		
18:30 夕食							〃		
19:30 コンディショニングセミナー(1.5h) 21:00 就寝						シンスプリントとランナー膝	〃		
4 日 目	7月24日(月)	【午前】							
		06:00 起床/ラン練習(5km, 5km/h)				野田浜海岸駐車場集合	野田浜海岸		
		07:00 朝食				レース前に1つの部屋に荷物をまとめる	パームビーチホテル		
		08:15 トライアスロン大会開会式				野田浜海岸集合	〃		
		08:30 レーススタート				スプリントディスタンス	サンセットパームビーチライン		
		10:10 レース終了					パームビーチホテル		
		11:00 チェックアウト/ホテル出発	○	○	×	自走にて岡田港まで移動	〃		
		12:00 大島(岡田港)到着 レンタカー返却				輪行作業	大島(岡田港) 〃		
		13:05 乗船				乗船時昼食を配布	大型客船		
		13:20 大島(岡田港)出発					〃		
		17:40 竹芝(東京港)到着/解散				竹芝旅客待合所にて解散	竹芝(東京港)		

9. 1kmランインターバルの結果

メニュー：1000m×5本（インターバル6分サークル）					
	①	②	③	④	⑤
辻田 洸希	3分6秒	3分7秒	3分17秒	3分48秒	3分47秒
福島 旺	3分10秒	3分20秒	3分37秒	3分39秒	3分23秒
油井 明澄	3分4秒	3分10秒	3分16秒	3分21秒	3分33秒
伴 正太	3分24秒	3分22秒	3分20秒	3分25秒	3分19秒
黒川 由宇	3分22秒	3分51秒	3分51秒	3分34秒	3分36秒
黒川 遼宇	3分42秒	3分57秒	3分59秒	3分54秒	3分45秒
山口大貴	3分33秒	3分53秒	3分53秒	3分49秒	3分29秒
山内 渚	4分17秒	4分14秒	4分15秒	4分25秒	4分19秒
島崎 茉央	4分14秒	4分19秒	4分36秒	4分45秒	4分40秒
横川 汐音	—	—	—	—	—
筒木 杏	—	—	—	—	—
原 穂乃香	—	—	—	—	—

10. アクアスロンの結果

メニュー：200m swim + 800m run × 5本（インターバル10分サークル） 6分以上かかるともう一回							
	①	②	③	④	⑤	⑥	worst-best
辻田 洸希	4分53秒	4分48秒	4分39秒	4分37秒	4分45秒		16秒
福島 旺	4分45秒	4分28秒	4分48秒	4分54秒	5分0秒		32秒
油井 明澄	4分57秒	4分54秒	4分55秒	4分56秒	5分15秒		21秒
伴 正太	5分8秒	5分2秒	5分0秒	5分1秒	5分0秒		8秒
黒川 由宇	5分7秒	4分28秒		5分40秒	5分20秒	4分30秒	1分12秒
黒川 遼宇	5分8秒	5分20秒	5分15秒	6分3秒	4分50秒	4分57秒	1分23秒
山口大貴	5分6秒	5分14秒	5分7秒	5分24秒	4分50秒		34秒
山内 渚	5分30秒	5分22秒	5分32秒	5分41秒	5分31秒		19秒
島崎 茉央	5分40秒	5分26秒	5分22秒	5分30秒	5分23秒		18秒
横川 汐音	5分22秒	4分54秒	4分56秒	5分2秒	4分53秒	5分1秒	29秒
筒木 杏	5分11秒	5分2秒	5分0秒	5分6秒	5分0秒		11秒
原 穂乃香	5分16秒	5分4秒	5分2秒	5分7秒	5分0秒		16秒

11. トライアスロン大会の結果

トライアスロン ( S=500m : B=20K : R=5K )								
		Bike①	Bike②	Bike③	ｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ	Run①	Run②	ｽﾌﾟﾘｯﾄﾀｲﾑ
	Swim	Bike①Lap	Bike②Lap	Bike③Lap	Bike Total	Run①Lap	Run②Lap	Run Total
辻田 洸希	5:56.0	18:58.0	21:7.0	43:58.0	0:43:58	0:54:54.0	1:5:52.0	1:05:52
		13:02	02:09	22:51	38:02	10:56	10:58	21:54
福島 旺	0:5:45.0	0:18:58.0	0:31:7.0	0:44:15.0	0:44:15	0:56:42.0	1:7:36.0	1:07:36
		13:13	12:09	13:08	38:30	12:27	10:54	23:21
油井 明澄	6:56.0	20:10.0	32:4.0	45:50.0	0:45:50	0:57:8.0	1:8:6.0	1:08:06
		13:14	11:54	13:46	38:54	11:18	10:58	22:16
伴 正太	6:40.0	20:45.0	33:8.0	46:30.0	0:46:30	0:57:18.0	1:8:20.0	1:08:20
		14:05	12:23	13:22	39:50	10:48	11:02	21:50
黒川 由宇	5:50.0	19:36.0	32:35.0	47:15.0	0:47:15	1:0:24.0	1:13:12.0	1:13:12
		13:46	12:59	14:40	41:25	13:09	12:48	25:57
黒川 遼宇	6:45.0	21:2.0	34:45.0	50:10.0	0:50:10	1:2:5.0	1:13:59.0	1:13:59
		14:17	13:43	15:25	43:25	11:55	11:54	23:49
山口大貴	6:32.0	21:33.0	34:37.0	49:40.0	0:49:40	1:3:10.0	1:15:58.0	1:15:58
		15:01	13:04	15:03	43:08	13:30	12:48	26:18
筒木 杏	6:42.0	21:58.0	36:7.0	51:17.0	0:51:17	1:3:29.0	1:16:31.0	1:16:31
		15:16	14:09	15:10	44:35	12:12	13:02	25:14
原 穂乃香	7:10.0	22:28.0	36:38.0	53:0.0	0:53:00	1:5:33.0	1:18:0.0	1:18:00
		15:18	14:10	16:22	45:50	12:33	12:27	25:00
山内 渚	7:22.0	24:10.0	39:45.0	56:35.0	0:56:35	1:9:45.0	1:23:9.0	1:23:09
		16:48	15:35	16:50	49:13	13:10	13:24	26:34
島崎 茉央	7:10.0	24:42.0	41:15.0	59:14.0	0:59:14	1:12:40.0	1:27:0.0	1:27:00
		17:32	16:33	17:59	52:04	13:26	14:20	27:46
横川 汐音	6:4.0	21:36.0	37:56.0					
		15:32	16:20					

12. 練習の様子



バイク練習出発前



メディカル委員による怪我予防講習



講習内容を翌日の早朝ランで実践



トライアスロン大会終了後





表彰式の様子



コーチからのアドバイスに聞き入る部員



1kmx5本、ラン・インターバル練習

### 13. 選手の感想・レポート（学年順）

#### （ア）辻田洸希(高2)

<1. 合宿を通してよかった点や学んだ点>

- ・オープンウォーターで今までよりも速くなっていることを感じられた
- ・特にバイクなどで自分を追い込んで練習をすることができた
- ・最終日のトライアスロンで、自分の想像通りにレースを展開して勝つことができた
- ・合宿にきてくれたトレーナーに水分補給のことや、ランで起こりうる怪我とその対処法について教わることができた

<2. 合宿の中であまりよくなかった点や反省すべき点>

- ・宿舎で靴を揃えられていないときがあった
- ・バイクの上り坂のとき、自分のダンシングの技術の低さや、走力の弱さを感じた
- ・1日目のランで、1キロ5本のメニューのとき、4本目から粘れず急激にタイムを落としてしまった

<3. 今後この経験をどのように生かしていきたいか決意表明>

- ・トレーナーに教わった水分補給のタイミングなどを実践して、少しでも質の高いレースや練習をしていきたい
- ・スイムの泳力をもっと上げてバイクで第1集団に入れるようにしたい
- ・バイク、ランは両方、もっと走力を上げて特にバイクは技術力もつける
- ・靴を揃えるなど、誰にでもできることを率先してやっっていこうと思う

<今回の合宿に参加して>

今回の合宿は、僕が経験した合宿の中で、一番きついものでした。それだけ自分を追い込めていた点は良かったと思いますが、今回のような合宿メニューを軽くこなせるくらいの力をつけたいと思いました。また、今回の合宿に参加して一番身になったのは、最終日のトライアスロンで勝てたことでした。ただ勝てたということだけでは、嬉しいと感じるだけでしたが、バイクで仕掛けることや、バイクの最初の段階で第1集団に入るなど、レース展開をしっかりと考えて望めたことがよかったです。実際のレースで、細かくレース展開を考えることは難しいことだと思いますが、今後はより細かなレース展開を想像するくせをつけたいと思います。

#### （イ）油井明澄(高2)

1、良かった点

- ・バイクで誰にも負けないように意識をして練習出来た事
- ・スイムの練習に最後までついていけたこと

2、反省点

- ・ランの1キロ練習で一定のペースで走れなかった事
- ・最後の方で膝が痛くなってしまい体調管理が足りなかった事
- ・スイムが遅かった事

3、決意表明

- ・今回の合宿で自分がスイムの力が不足しているかを認識出来たのでこれからスイムの練習をしっかりとしていきたいと思っています。



(ウ) 伴正太(高2)

- 1: 合宿で学んだことは練習を共にしてきた仲間に様々なことを教えてもらったり、指導していただいた方とコミュニケーションを取ることで自分のわからないことが解決できた、だから自分から積極的にコミュニケーションをとらなければいけないということを学んだ
- 良かった点では、ランの練習では4本目5本目をタイムを下げないで上げることを意識してやり、1本目から5本目まで一定のタイムでランの練習ができたことです。そしてレースでは後半落ちることがなく、最後まで頑張れたことです。また初めてバイクで山に登ったりし、沢山漕ぎ足がつるまでやり、漕いだあとはランとスイムの練習をやり三種目がレベルアップしたことです、きつい練習をしたことで体力や持久力が付き、気持ち面が強くなりました。でも頑張れたのは仲間と切磋琢磨し、励まし合ったことで一緒に頑張れた仲間がいたからだと思います。
- 2: もっと自分より上は沢山いるってことを痛感しました。バイクはもっと練習して今のままではダメだと思いました。レースでは積極的にいくのを怖がりスイムで差を広げられてしまいバイクでも広げられてしまったことです。帰りにバイクを輸送するための作業が遅かったし、自分一人でやらないといけないので少しずつ経験を積み重ねていきたいです。
- 3:練習は続けておこない疎かにしないことが大切だから、合宿の練習を無駄にしないようにこれからも合宿で練習したメニューをやってみたり、バイクでは山を漕いだり長い距離を漕いだりしてきつい練習にも耐えて、三種目を徹底的に強化し、レースでのレベルアップ向上やタイムを上げていきたいと思っています。速くなるには練習あるのみだから日々日々練習につとめていきたいと思っています。下を見ず上を見て、自分より速い人に少しでも追いつけるように頑張っていきたいと思っています

(エ) 横川汐音(高2)

1、合宿で学んだ点

メンテナンスの方が来ていただき、夕食後の講習では知らない事が学べてよかったです。トライアスリートとして体のメンテナンスや体調管理は最低限やるべき事だなと思いました。また、バイクで去年とは違うルートで三原山に登れてよかったです。

2、合宿で良くなかった点

足の痛みが残っていて、原田コーチのラン練が出来なくてとても残念でした。

3、今後この体験をどのように活かしていきたいか

今回、股関節の負傷で100%合宿に参加出来なかった事はとても残念だけど、今後怪我などたくさんすると思うのでこれも1つの経験だと思ってこの怪我を1日でも早く治したいです。

また、年に数回のTMTUの合宿で他学年の選手からも影響を受けたのでこの合宿を活かし日々の練習に励んでいきたいと思いました。

(オ) 福島旺(高1)

今回の伊豆大島合宿は初めてでした。良かった点は、スイム練習で要求通りの内容にできたことと、バイク練習で1本でもトップグループで競えたことで、悪かった点は、全体的にタイムに差が出てしまったことと、3kmダッシュで5本も耐える力がなかったこと、生活面では集合

時間に遅れてしまったことです。これをふまえて次の合宿までに、もっと体力をつけて常に一定のタイムで練習できるようにしたいです。生活面では、周りに迷惑をかけない行動をできるように普段から気をつけたいです。これからも今まで通りバイクを中心に練習して平均的に速い選手になりたいです。

(カ) 山内 渚(高1)

この合宿での良かった点は、普段できないようなバイク練習ができたことです。距離も多く走れたし、集団で走る時のポイントや下る時のポイントなどを改めて学ぶことができました。悪かった点は、1日目で落車をしてスイムの練習に参加できなかったことです。普段練習する機会が減ってしまって、今一番課題としているので、できないのが悔しかったです。今後は、まず怪我をせず練習をしっかりとこなしていけるようにして、来年の U19 で練習の成果を出せるようにしたいです。

(キ) 黒川由宇(高1)

僕は今回の伊豆大島の合宿は3回目です。前回までは自転車を全く乗っていない状態での合宿だったのできつく感じました。しかし高校生になり部活を初め自転車の練習をしたことにより、今までよりバイク練習が楽に感じました。だがまだ足りていないのでこれからバイク練習を怠らないようにします。また、今回自分はランであまり本調子が出ませんでした。理由はバイクをがんばった分ランまでの体力が残っていなかったからです。バイクを終わってからのランもできるようにトレーニングしていきたいです。最後のトライアスロンでは、スイムはいつも通り泳ぐことができたがその後のバイクとランが思い通りにいかずに終わってしまったのでベストを尽くすというのも練習なので全力をだせるように努力したいです。今回の合宿は全体的にいい練習になったと思うのでこれからの夏この練習をきっかけとし、体力を落とさずに練習し高校生大会まで備えたいです。

(ク) 山口大貴(高1)

1. 合宿を通してよかった点や学んだ点。  
ドラフティングの時にどの集団に入るかで、  
レースの流れがものすごく変わるところ。
2. 合宿の中であまりよくなかった点や反省すべき点。  
ランやアクアスロンの練習でタイムを安定して出せなかった。  
設定タイムを意識してなくて、ただ走ってる時があった。
3. 今後この経験をどのように生かして生きたいか決意表明  
ドラフティングの時は出来るだけ前の集団を目指して走る。タイムを意識して、できるだけおなじタイムで走れるようにする。  
以上のことに気をつけて、長良川、高校生大会につなげていきたいです。

(ケ) 原穂乃香(中3)

合宿を通して、初日に落車をしましたが気持ちを入れ替え、次の日からの練習に全力で取り組めたことが良かったです。特に、二日目に行ったアクアスロンの練習ではスイムの速い人につ

いていくことと、ランのラストスパートを上げることに意識したのでとても力がついたと思います。

反省すべき点は、バイク練習の時に落車をしたことです。私には、バイクの技術力が足りないと分かったので、今後の練習では、バイクの乗り方を見直して練習していきたいです。

今回の合宿で学んだことを日々の練習に取り入れ、本番では上位の成績を取れるよう頑張ります。

#### (コ) 筒木杏(中 3)

##### 1. 良かった点、学んだ点

最終日のトライアスロンの大会で1位を取れた事とアクアスロンの練習の時、1セット目から5セット目までタイムが落ちなかった事です。

講習の時のランニングで起こりうる怪我や体内水分の事については知らない事もたくさんあったので勉強になりました。

##### 2. 反省点

大島1周のバイク練習の時、登りになった時直ぐに集団から離れてしまった事と足の状態があまりよくなく、しっかり走ることが出来なかった事が反省点でした。

バイク練習はもう少し粘れる強さをつけたいと思いました。

##### 3. 今後について

U15 や U19 などの大会だけでなく、アジア選手権や更に上の大会、世界戦を目指していけるように練習を重ね、日々の練習の質をあげ合宿等で全力をつくせるように頑張っていきます。

#### (サ) 黒川遼宇(中 2)

僕は2回目の伊豆大島合宿で、自分なりにきちんとやりきったと思う。去年よりもハードなメニューで、とくにバイクがつかったです。けど自分から三原山に登りにいき、とても良かったです。なのでこのような事を積極的にやりたいです。そしてアクアスロンのときにトラブルがあって途中で止まってしまったので、そんな事があっても諦めずにいきたいです。

#### (シ) 島崎真央(中 1)

##### 1 合宿で学んだこと

学んだことは、練習して、試合で使ってみたいと思います。

##### 【スイム】

・今回の合宿で、初めて海で泳ぎました。波が高かったけど怖がらずに泳ぎました。今後に向けてよい経験になりました。

##### 【バイク】

・上り坂でダンシングをしないといけないと分かっていたけど、足の力が弱くてできなかったの、スクワットをしたり自転車をこいだりして力をつけたいです。

・今までは父に自転車を運んだりしてもらったけど、今回はじめて自分で持ち運びました。前輪だけですが、タイヤの外し方を覚えたので、これからは自分でやってみます。

・ハンドルの上の方を持って運転することを今回はじめてやってみました。腰が痛くな

りにくいうなので、これからはたまにやってみます。

#### 【ラン】

- ・背筋をのばしていい姿勢ではしることの大切さを学びました。そのためには、腹筋とかをやって体幹をきたえたいと思います。
- ・坂道などを5km走る練習は初めてでした。3日目に女子だけで走りましたが、先輩たちになんとかついて行けたので少しは自信になりました。

#### 2 その他

- ・1年生は一人で心細かったけど、女子の先輩にいろいろ教えてもらったのでよかったです。
- ・初めて船に乗ったけど、景色がきれいで楽しかったです。帰りは少し揺れたので寝てしまいました。

以 上