

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宮古島キャンプ 報告書

(一社) 東京都トライアスロン連合
強 化 委 員 会

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. 目的・ねらい

- (1) 東京都における次世代を担う有望なジュニア選手の発掘及び強化
- (2) 気候が温暖で練習環境が整う沖縄県宮古島にてキャンプを行うことで、4月のシーズンに向けた早期の課題発見とその克服を、強化コーチの下で重点的に実施

2. 日程 : 平成30年1月4日(木)～1月7日(日) 3泊4日

3. 宿泊場所 : ホテルサザンコースト宮古島

【住所】 〒906-0013 沖縄県宮古島市平良下里 335-1

【TEL】 0980-75-3335 【URL】 <http://h-scm.jp/access.html>

4. 参加選手

名前	性別	学年	指定区分
佐々木 翔生	男	中学3年	A指定
新井 悠悟	男	中学3年	A指定
筒木 杏	女	中学3年	A指定
福島旺	男	高校1年	B指定
山口大貴	男	高校1年	B指定
黒川 由宇	男	高校1年	B指定
山内 渚	女	高校1年	C指定
辻田 洸希	男	高校2年	B指定
中山 彩理香	女	高校2年	A指定
横川 汐音	女	高校2年	B指定
甲斐 瑠夏	男	高校3年	B指定

5. スタッフ :

福渡 純 (東京都トライアスロン連合強化担当理事 / 日体協トライアスロン指導者)

山本 光宏 (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. 練習内容

1日目 バイク (天候:晴れ)

バイク組み立て後、2日目の自転車練習に支障がないようにコース確認のドイツ村往復。

2日目 (天候：雨)

- ① 午前 バイク：基本的な乗り方の習得
 - 1. シッティング (サドルの前後、座る位置による主動作筋の違いを確認)
 - 2. ダンシング (身体の動きを確認および効率よいダンシング技術の習得)
 - 3. コンビネーション
 - 4. バイク・ローテーション (レースに向けての実践練習)
- ② 午後 ランのためのトレーニング
 - 1. ストレッチポールでのベーシックセブン (良い姿勢を獲得するためのメソッド)
 - 2. セラバンドで中臀筋、内転筋 (理想的なフォーム維持に必要な補強トレーニング)
 - 3. 割り箸スクワットで脚筋力強化

3日目 (天候：曇り雨)

- ① 午前 バイク： ホテル出発～空港方面～東平安名崎方面へ～比嘉ロードパーク～東平安名崎～来間大橋～～ホテル戻り (55km)
- ② 午後 ラン： 宮古島駅伝チームとの合同練習
 - (ア) 筋力トレーニング
 - (イ) 6000m (5000m ペース走 + 1000m 各自ペース)
 - (ウ) 400m (300m 50秒+100m 30秒以内) x 3本

4日目 (天候：雨)

午前：筋力トレーニング 3日間の総復習

山本コーチから練習を振り返って

今回のジュニアトライアスリート強化合宿に参加させていただき、ありがとうございました。指導者の立場として私も多くの事を学ばせていただきました。今回の合宿に参加したジュニア期の選手たちは、競技力向上につながるヒントや気づきを与えると、関心のあることに対しては、それを自分のモノにしようと熱心に一生懸命に取り組んでくれました。今後も、3種目のベーストレーニングに加えて、一つでも多くの気づきや強化につながるアドバイスをしていくことが、ジュニア選手たちのトライアスロン競技への集中力や更なる飛躍につながると実感しました。

7. 参加選手 (到着順)

名前	合宿の感想 (500字以上)
福島旺	今回の合宿では雨が多く、なかなか予定表どおりに進まず、複雑な日程だったため、生活面では時間を忘れて、遅れてしまったので、話をしっかりと聞いて送らないように注意したいです。また、今回はバイク中心の練習メニューでしたが、強度は低く、距離も少なかったため、効率よく走れるように集中して走ろうと思いましたが、まだまだ無駄がありそうなので直せるようにすると、走行中のペースがバラバラなので一定のスピードで走れるようにすることが今後の課題だと思いました。ランは6キロのペース走でしたが、5キロまでは順調に走っていたけど、ラスト1キロのフリーペースになってからは足は動くのにスピードが出

	<p>ないくて、先頭についていくことができなかつたので、スピードをつけることがランの課題だと思いました。スイムの課題は、波があつてもまっすぐ泳げるようにすることです。まだ泳いでる時に急いでしまい、うまく前を確認できていないので、しっかりと前を見れるように経験を積みたいです。1日目と2日目には勉強会として練習ノートを書いたり、ランに必要な技術や筋肉を山本さんから教わったり自分のためになることの多くを教わることできたので、たくさん活かせるようにして、実践できるものはすぐにでも行い、目標に近づけられるように頑張りたいです。</p>
甲斐瑠夏	<p>私は宮古島合宿3回目の参加となりました。今回の合宿ではたくさんを学び、得ることができました。新年良いスタートが切れたと思います。練習を振り返ると、バイク練では、山本コーチにドリルを教わりました。上り坂でのポジション、ペダリングの仕方、筋肉の使い方、ダンシングのやり方、ローテーションでのコツなど学びました。今まで自分が知らなかつた事を学ぶことができ、山本コーチや宮古島で練習できる環境に感謝しています。スイム練では、環境が悪い中海で泳ぐことができ、レースを想定し考えながら練習することができました。ラン練では、自分の実力不足を痛感しました。ペース走で、残り1キロのとき佐々木君や荒井君との実力の差を感じました。春から大学に進学する上でこのままではいけないので、これからも練習していきます。また、山本コーチから教わった筋トレを毎日やり少しでもランに繋がって行けるように努力します。高校1年から東京都の合宿に参加して、合宿を終わるごとに成長しており、とても嬉しかったです。今回は東京都の最後合宿で最年長で参加させて頂き、とても楽しかったです。残り練習会など参加できるので、よろしくお願ひします。今回の合宿では心身ともに成長することができました。福渡さん、堀越さん、山本コーチ、ありがとうございました。</p>
横川汐音	<p>今回の宮古島の合宿は天候に恵まれず、毎日雨でしたが雨だったからこそ学べる事がありました。まず、雨の日のロングライドです。普段は雨の中バイクをこぐ事が少ないのでとてもいい経験になりました。雨の日のレースもあるので雨に慣れる事も大切だなと思いました。また、トラックの会議室でやった筋トレやストレッチは今までやった事のない事ばかりだったのでたくさん学ぶことが出来ました。簡単にできる筋トレやストレッチだったので毎日やって、習慣付けようと思いました。今までの合宿とは違って、量より質の合宿だったという印象です。今まで練習ノートを書いていましたが、もっと詳しく書こうと思い合宿のメンバーのノートも参考にし、合宿から詳しくノートを書いています。この合宿で得たものをこれからの練習に生かし結果が残せるように頑張ります。</p>
佐々木翔生	<p>雨が降っていて天候は最悪だったがとても良い機会でした。スイムでは海を泳ぎとても泳ぎにくかつたのでもっと練習したいと思った。バイクでは距離は走らなかつたが技術面ではとても良いことを教わった嵐の練習は少なかつたが筋トレなどを教わった。筋力をつけたかつたため筋トレや強トレを座ってもらいこれからも続けていきたいと思った。ベーシックセブンは背骨周りを元に戻す運動なので寝る前などにしっかりやっていきたいです。宮古島ではとても大きいトライアスロンの大会があるのでお互いあつて出れる機会があれば出てみたいと思いました。</p>

黒川由宇	<p>今回の合宿は、天候が悪かったため実践練習というよりはコツを聞くという合宿でした。実践はできませんでしたが、山本コーチからのストレッチから始まり筋トレ山の登り方、平坦での走り方と集団走行などのコツをたくさん聞きました。一番印象的だったのはストレッチポールを使ってのストレッチでした。一回で効果が出ていて驚き、これからも続けようと思いました。また、筋トレでは主に中臀筋の鍛え方でした。チューブを使っての筋トレで効果的で良かったのでこれも続けようと思いました。合宿全体としては、今回もメカトラが多く満足のメニューでやることができませんでした。これからはメカトラにも目を向けてこれからはないようにします。スイムでは得意だったはずのオープンウォータースイムがまったく泳げなかったので出来るだけ毎日泳ぎこみたいと思いました。6000のペース走では、周りに合わせて走るという感じでしたが、うまく走るできませんでした。同じ距離で同じスピードでも、走り方や体力、筋力の差を感じたので、主に下半身強化、走り込みを続けていこうと思いました。今回合宿は反省ばかりでしたが、次の練習、合宿では、満足のいく練習ができるようにしたいです。</p>
中山彩理香	<p>4日間、指導やサポートをありがとうございました。私は今回の合宿に参加し、今まで知らなかったことや、意識してこなかったことを多く学べたり、今まで実行してきたことについてもそれを継続させる大切さなどを改めて実感することができ、とてもいい合宿になりました。今合宿は走り込み等はあまりなく、バイクとランにおけるスキル練習(シッティング、ダンシング、ランの着地など)や、ストレッチ(ストレッチポールを利用したもの)や補強(セラバンドやイスを利用したもの)など、技術的なことが中心でした。以前まではそこまで気にしたことがなかったので、本当にたくさんのことを得ることができました。私は特に内転筋が弱かったり、身体が全体的に硬いということを指摘されたので、それらを改善していくことを中心に、今回教わったことをしっかりと今後も継続させていきたいと思いました。今回は初めてキャプテンとして参加させていただきました。あまりキャプテンらしいことはできませんでしたが、見ていて思ったことを3つ書きたいと思います。1つ目は山本コーチもおっしゃっていましたが、全体的にもっとトライアスロンに対する意識が高い方が良いのではないかと思います。私も今回は周りに流されてしまう部分もあり、あまりできていなかったもので、次回からはそういう部分で引っ張っていきたいです。私は今まで何度かJTUの合宿等に参加していますが、意識が高いチームほど練習の質が上がり、高いレベルのことを吸収できると思います。2つ目は1日目に目標設定を行いました。もっと具体的な目標を立てた方がいいと思いました。その方がトライアスロンに対するやる気も出るし、毎回の練習の目標やテーマなども明確に定められるようになると私は感じています。どの大会でどのくらいの順位やタイムが出したいのか、できればレース展開等までも踏み込めるとさらに良いと思いました。3つ目は日常会話等でももっとトライアスロンに触れてもいいのではと思いました。ちょっとした会話の中にも自分を伸ばすためのヒントが隠れているかもしれないので、積極的にトライアスロンに触れることも大切だと思います。今回の合宿で学んだことを今後の練習やレースに活かし、2018年の目標である、世界ジュニア選手権8位以内を目指して頑張りたいと思います。</p>
筒木杏	<p>私は今回初めて宮古島の合宿に参加しました。合宿では今までしたことのないトレーニングを初めて行ったりして凄くたくさんを吸収することができ、とても充実したよい合宿生活をおくる事ができました。今回の合宿でたてた個人目標は認定記録会でU19の強化指定</p>

	<p>をとるでした。しかし練習をしていく中でランがまだまだ不足だと感じました。そう感じたのは腰の痛みでなかなか早く走りこめなかったり、フォームが乱れてしまったからでした。この課題になった点を認定記録会までに教わったコアトレーニング等を日々行い、満足のいくタイムで良い結果を出したいです。バイク練習では、雨の中初めて走ってみて登りや下りの時の感覚だったり、体重移動の仕方や体の使い方などを知ることができました。そして実際の雨の中のレースを想像する事ができ、どんな天候でも対応できるようにしなければいけないのだと思いました。5キロの周回コースはすべて平坦でとても走りやすく三キロの周回コースはアップダウンのあるコースで途中の登り坂は長く辛かったです。宮古島の中学生との合同の練習会では、人見知りの私は仲良くできるか心配でしたが、練習後にはたくさん話をする事ができました。そして宮古島の知らなかった事、地元ならではの話をたくさん教えてもらいその土地の事も知ることができて嬉しかったです。また、実業団の方の練習も拝見させてもらった時に、外国人ランナーの方の走り方はとても軽く走っていて、地面との接触時間も短くて凄いと思いました。私は今回の合宿で初めて宮古島に行きました。なので毎日雨だったのはすごく残念でした。また、もっともっと海でも泳ぎたかったです。冬という寒い時期に宮古島の温かい環境で練習できたことはとても良かったです。しかし受験で体力が落ちてしまったのもう少し体力をつけた方がいいとバイク練習をしていて思いました。例えば登りですぐにおいていかれてしまったり、強い風に負けてしまいなかなか進まなかったりしたからです。受験後は今回の合宿で得た事や課題を忘れずに練習をして個人目標を達成できるようにしたいと思います。宮古島での合宿という貴重な経験をさせていただきありがとうございました。</p>	
<p>新井 悠悟</p>	<p>今回、宮古島での合宿に参加して僕は、トライアスロンのレースに出場するうえでの基本的なことを学びました。2日目のバイクの坂の効率の良い登り方を教えていただいて、これはレースで使わないと勿体ないと思いました。これを今まで使わなかったことを後悔しました。ランでは、いかに無駄な動きをしないか、ということをお願いされていてこれも普段から意識していこうと思いました。どれもトライアスロンを速く完走するための技術で、それを環境の良い場所で4日間学ばせていただいてとても貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました</p>	
<p>辻田 洗希</p>	<p>今回の合宿は、自分にとってとてもためになるものでした。特に、技術の面で多くの知識を得られました。一番自分の考えが変わったと感じるのは体幹に対する意識のしかたです。自分は最近ランのタイムが伸び悩み、より良いフォームをインターネットなどで調べていました。すると、ほとんどの記事に「体幹を意識しよう」だとか、「体の軸を出して走ろう」と書いてありました。今回の合宿以前、体幹は表側の腹筋のことだと思っていたので、この言葉を意識してもうまく走れず、タイムは大して伸びませんでした。ところが、今回の合宿で体幹の力の入れかたやイメージが湧き、意識しながら、うまく走れるようになりました。体幹を意識できるようになってから2週間ほどしか経ってはいませんが、ランの調子がとても上がってきています。自分の課題であった、重心が後ろにのこってしまうという問題も体幹をイメージできるようになってから改善しつつあります。走り終わった後に感じる腰の疲労も改善しそうです。体幹に関する意識を得られて本当によかったです。自分は合宿中にコアトレーニングに使ったストレッチポールを買ったので、より体幹を意識できるように、日々続けていきたいと思っています。また、今回の合宿で一番印象に残っている言葉は「ラン</p>	

	<p>ニングで一步あたり0.01秒速くなれば、1キロあたり約8秒速くなる」というものです。この言葉を聞いて、フォームや地道な補強の重要性を強く感じる事ができました。今年はこの言葉を忘れずに、0.01秒を縮める努力をしていきたいと思います。</p>
山口大貴	<p>4日、宮古島で合宿しました。宮古島は東京に比べて暖かくとてもいい環境で練習できたのですが、雨で練習が潰れてしまった所があったので、そこは残念でした。自転車の練習が多く、収穫が多くありました。まずはドラフティングの時に、回りをしっかり気にすることです。集団走行の時は、1人が倒れると、みんなが落車してしまうので、安全を考え、回りを気にしながら走れるようにしたいです。2つ目はシッティングとダンシングのこつです。サドルのポジションによって漕ぎ方も変わってくるので、きをつけてみようと思います。ダンシングの時は体のブレが目立つのでこの原理をうまく使って漕げるようにしたいです。あとは回転数を安定できるようにしたいです。ランでは着地のことが印象に残って、ミットフットタッチでの走り安さがよくわかりました。普段では学べないことが多く学べました。この経験を活かして頑張りたいです。また練習ノートもしっかりかきつづけていきたいです。</p>
山内渚	<p>今回の合宿は夏の合宿と比べて、天気も悪く思うように練習はできなかったけれど、その分山本コーチからストレッチポールの使い方など貴重なお話をたくさん聞くことができたので良かったです。バイクの練習では坂の登り方など基本的なところから集団走まで練習できたので良かったです。集団走では普段あまり自転車に乗っていなかったのが最後までついていけず、練習不足を感じました。着ていた服がとても風の抵抗を受けていて、天候にうまく対応できていなかったのも感じました。ランの練習では全然うまく走れなかったけれど筋肉の使い方を意識して走っていたので良かったです。もう少し足の疲労を短時間で減らして次の練習に対応できるようにしていきたいと思いました。中殿筋の筋トレなどを通して、自分には筋トレが足りていないと感じました。もう少し筋肉がつけば、バイクもランももう少しはやく走れるような気がしたので合宿が終わってからも定期的に続けていきたいと思いました。お正月で生活リズムが崩れていたのも合宿によって治すことができ、しっかりと練習していくにはやっぱり生活リズムをしっかりさせることが大切だと改めてわかりました。今シーズンに今回の合宿をしっかり繋げていきたいです。</p>

旅行名		東京都ジュニアトライアスリート強化育成宮古島キャンプ			実施行程	
旅行期間		平成30年1月4日(木)～1月7日(日)3泊4日				
日 目	月 日	スケジュール	食事			練習内容 など
			朝	昼	晩	
1 日 目	1 月 4 日 (木)	07:00 羽田空港第1ターミナル集合				保険連絡先 : 宮古島合宿 旅行傷害保険 (三井住友海上代理店)
		08:25 羽田空港 出発				フライト便:JL905
		11:20 那覇空港 着				
		【午後】				
		12:10 那覇空港 発				フライト便:JTA559
		13:05 宮古島空港 着				
		昼食				食堂で(事前に電話をして定食を予約)
		15:10 ホテル 着				
		15:30 バイク組み立て開始				
		16:00 バイク試走開始				
		18:00 試走終了 ホテル到着				ホテル～ドイツ村方面約53km 5km & 3km周回コース確認ライド
		19:00 夕食 夕食後すぐ勉強会に移動。				
20:00 - 21:30 勉強会				練習ノート導入、自己紹介、個人目標と本日の練習について発表		
22:00 就寝						
2 日 目	1 月 5 日 (金)	06:10 ロビー集合				雨のためランニング中止、バイク練習時間を早めることを決定。
		07:00 朝食				
		08:00～11:00 バイク練習				バイクテクニク講習 ドイツ村方面コース 約55km 上り坂・シッティング・ダンシング・グルーブライド・ローテーションスキル
		11:30 昼食へ移動				
		【午後】				
		13:00 市役所前集合				市長訪問 (スタッフ全員+中山キャプテン)
		13:15-13:30 市長訪問				
		14:30 OWS練習				
		16:00 コアトレーニング・補強トレーニング				ストレッチポール、セラバンド、お箸はさみ
		18:00 競技場出発				
		19:00 夕食				
		20:00 - 21:30 勉強会				練習ノート作成、発表、ラン着地テクニクの座学。
22:00 就寝						
3 日 目	1 月 6 日 (土)	06:10 ロビー集合				着地テクニク、違いを感じさせる練習
		07:15 朝食				
		08:45 ホテル発 バイク練習(実践)				バイク グループライド約60km ※ローテーションしながら 宮古島1周 周遊道路(空港横から西平安名崎方面へ時計回りで)
		11:00 ホテル着				
		11:30 昼食へ移動				
		14:15 ホテル出発				
		15:30 アップ開始、宮古島駅伝チーム中高生との練習				6000m のベース走 (5周まで男子94秒、女子100秒+6周目フリー)
		17:00 終了				(300m 50秒ペース 100m つなぎ) x 3本
		18:30 夕食				
		21:30 ホテル到着				
22:00 就寝						
4 日 目	1 月 7 日 (日)	06:10 バイク梱包				(朝から大雨)
		07:00 朝食				
		08:30 チェックアウト 08:40 ホテル出発				
		09:00 - 10:30 トレーニング				3日間のトレーニング総復習
		11:30 昼食				
		12:00 プールにてキックおよびスタート練習				
		13:30 空港へ出発				
		15:00 空港 着				
		16:00 宮古島空港 発				フライト便:JTA582 (X線検査に時間を要する)
		16:45 那覇空港 着				
		夕食				夕食は弁当用意
		18:40 那覇空港 発				フライト便:JAL918
		20:50 羽田空港 着				
		21:30 解散				荷物受取前に集合の上、解散。荷物受け取り後は各自帰路へ

羽田空港出発



来間大橋での様子



夕食後の勉強会



筋力トレーニング



ホテル到着後自転車を出して練習



夕食の様子



スイム練習の様子



坂道練習



陸上合同練習



練習後



トレーニング



プールでのスイム練習



宮古島関係者との懇親会



1 1. 目的達成における評価

- (ア) 参加した11名の選手およびスタッフとの結束は更に強まっただけではなく、選手間の競争意識も高まった。
- (イ) 雨の多い天候であったが、バイクは技術習得をメインに練習し、選手内での気づきも促せた。
- (ウ) バイク組み立て、梱包にかかわる問題は発生せず。パンク1件のみ。
- (エ) 早朝ランニングは天候不順で1回のみ。着地意識のトレーニングをした。
- (オ) 夕食後に勉強会を開き、練習ノートの記載を必須とし、選手1人ずつ発表させた。より高い意識付けに役立った。

よって、今回の遠征による目的はすべて達成したと判断できる。

1 2. 前回との変更でスムーズに出来た点および今後の課題

- (ア) 朝食前の練習が雨でカットされたことで、午前のバイクスタート8時で十分可能なことが分かった。バイクの時間を取るには1つのいい方法である。
- (イ) 昼食も外食をしたが、11時30分頃食堂に入ることによって順調に摂取できた。
- (ウ) 夕食は全て外食となったがレンタカー2台で16人乗れることで移動が楽に出来た。
- (エ) キャプテンは中山彩理香を選出し、アジアジュニア選手権の報告を市長に出来た。

以 上