

平成 30 年 1 月 28 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 7 回東京都ジュニア強化練習会 報告書

掲題につきまして、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 30 年 1 月 21 日 (日) 13:00~
3. 会場 : バイク・ラン 荒川中堤 葛西橋通りと荒川が交わる地点から上流へ
4. 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)
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)

5. 参加選手

名前	強化種別	学校種別	学年
横川 汐音	B指定	高校生	2年生
黒川 由宇	B指定	高校生	1年生
山口大貴	B指定	高校生	1年生
福島 旺	B指定	高校生	1年生
黒川 遼宇	B指定	中学生	2年生
黒川 航宇	テスト生	中学生	1年生

6. 練習内容

(ア) バイク練習

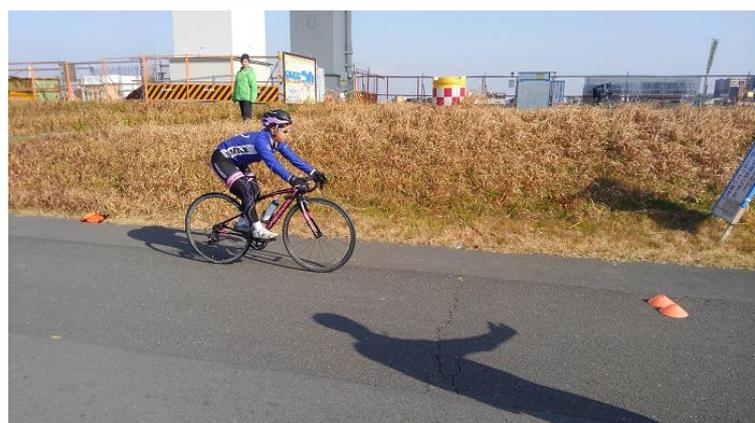
- ① エリートのバイク装備ルール (シート位置、DH バー) と装備の工夫
- ② アップ 5 km (コース確認)
- ③ 4 km インターバル x 5 本 (1-2 はドラフティングなし、3-5 はドラフティング OK)
(2km コース往復を 1 本として 500m は easy で折り返す)

(イ) ラン練習

- ① 一斉スタート、2 km x 3 本 (最終ランナー到着後 1 分後スタート)
- ② ダウン 500m

	1本目	2本目	3本目
福島 旺	6:41	6:47	6:24
黒川 由宇	6:57	6:46	7:34
山口大貴	8:01	7:41	7:36
黒川 遼宇	7:51	7:52	7:47
横川 汐音	8:04	7:56	7:53
黒川 航宇	8:40	9:48	8:50

7. 練習中の写真



以上