

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>
2018年度 第1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30年4月15日(日) ラン 14:00~ スイム 16:00~18:00
3. 会場 : ラン 武蔵野の森総合スポーツプラザ周辺の公園内道路
スイム 武蔵野の森総合スポーツプラザ温水プール

4. 参加選手 :

氏名(漢字)	性別	学校種別	指定種別
中山 彩理香	女	高校	A指定
松岡 鈴奈	女	中学校	A指定
辻田 洸希	男	高校	B指定
黒川 由宇	男	高校	B指定
船橋星来	女	高校	B指定
横川汐音	女	高校	B指定
黒川 遼宇	男	中学校	B指定
山下翔雅	男	高校	C指定
古屋 無為	男	高校	C指定
下田 優斗	男	中学校	C指定
青柳龍斗	男	中学校	C指定
ヘファー竜敏	男	中学校	C指定
樋口綾華	女	高校	指定なし
風間 大和	男	中学校	指定なし
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)
 コーチ・監視など 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)
 コーチ・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

(ア) Jog、アップと動き作り各種

- ① スキップ (上に大きく、前に大きく)
- ② ももあげ (小幅で少しずつ進む)
- ③ ランジ (できるだけ大股で、前膝 90 度)
- ④ 膝を伸ばしたままラン

⑤ お尻かかとあて

⑥ バウンディング

(イ) メイン練習 (本数 高校/中学)

① 400m ダッシュ+100m 流し (10本 2:15 サークル/8本 2:45 サークル)

② 200m ダッシュ (10本 / 8本)

7. スイム練習内容

別紙メニュー参照

8. 練習の様子



Workout Base is Programed By Tsukasa Hirano. Workout for TMTU Junior Triathlete Lane1
Daily Workout [43205] for Sunday, April 15, 2018

TEAM: Junior Triathlon

SET 1 Minute 30 Seconds Rest Between Sets.

METERS	TIME	SET DESCRIPTION	EGY	T	STK	PACE
200	4:05 PM	Warm-up 1 x 200 on 5:00	REC	S	IM	2:30
400	4:12 PM	Drill 2 x 200 on 5:00 Scul 4種	EN1	D	FR	2:30
600	4:24 PM	Kick 6 x 100 on 2:00 Des3	EN2	K	FR	2:00
800	4:38 PM	Pull <i>7.7/1</i> 1 x 800 on 12:00	EN2	P	FR	1:30
2,000	4:54 PM	Main Set "FISHBURN" 4 x 100 on 2:10 Moderate (80%) 3 x 200 on 3:10 Moderate (85%) 2 x 300 on 4:10 Hard (90%) 1 x 400 on 5:10 Hard (95%)	EN2	S	FR	2:10
			EN2	S	FR	1:35
			EN3	S	FR	1:23
			EN3	S	FR	1:17
200	5:29 PM	Swim 1 x 200 on 5:00 Easy	REC	S	FR	2:30
400	5:38 PM	Swim 8 x 50 on 1:15 Pack Swim (6t+2t)	EN1	S	FR	2:30
200	5:50 PM	Warm-down 1 x 200 on 5:00 Swim-choice	REC	S	CH	2:30

5:56 PM Finish Time. Workout Level= EN2/EN3 Total: 4,800 meters. Stress Value= 129

Energy Levels	Meters	Stroke Categories	Meters	Type Of Work	Meters
Warm-up/Recovery	600 12.50%	Butterfly		Swim	3,000 68.18%
Aerobic Base	800 16.67%	Backstroke		Kick	600 13.64%
Anerobic Threshold	2,400 50.00%	Freestyle	4,400 95.65%	Pull	800 18.18%
Max VO ₂	1,000 20.83%	Individual-medley	200 4.35%		
Alactate		Free-medley			

Energy Levels	Minutes	Stroke Categories	Minutes	Type Of Work	Minutes
Warm-up/Recovery	15.0 16.54%	Butterfly		Swim	56.7 70.25%
Aerobic Base	20.0 22.06%	Backstroke		Kick	12.0 14.88%
Anerobic Threshold	42.2 46.51%	Freestyle	80.7 94.16%	Pull	12.0 14.88%
Max VO ₂	13.5 14.89%	Individual-medley	5.0 5.81%		

以上