

令和5年5月3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<ジュニア選手・育成強化事業>  
2023年度 第1回 ジュニア普及育成練習会 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：令和5年5月3日（水・祝）
3. 参加選手：（申し込み順）

氏名（漢字）	性別	学校種別	学年
佐藤圭悟	男	中学校	2年生
田中 大揮	男	高校	2年生
小山真立	男	中学校	3年生
長田美海	女	中学校	1年生
小山 森主	男	高校	2年生
内山眞之介	男	中学校	3年生

4. スタッフ：  
コーチ 田中 文也（サニーフィッシュトライアスロンチーム/JTU 初級指導者）  
コーチ 堀越 和彦（東京都トライアスロン連合/JSP0 トライアスロンコーチ1）

5. 開催場所  
スイム：太陽教育スポーツセンター  
ラン：駒沢公園

6. 練習内容  
■スイム  
東京都認定記録会に向けたペースメイクと刺激入れ、エアロビック  
■ラン  
動き作りドリル、1000m×2本、15分間ジョグ

【所感】

スイムは前半は週末の認定記録会を見据えた内容で各自の目標タイムとそれを達成するためのペースをまず確認させ、そのペース感覚を掴む練習を行った。こちらは比較的ペース配分をコントロールできており練習の意図がしっかりと理解できていたが、後半の長い時間動き続ける内容ではこちらの指定している強度よりも高い強度で入ってしまい結果的に後半ペースダウンする選手が多く見

られ、まだ距離が長くなるほど自身の泳力と適切な強度との擦り合わせが課題として残ると感じた。ランは動き作りに時間をかけ今後それぞれが自主練習でも実施できる内容を中心に行なった。メインの1000m×2本は体力的にきつく1本でやめる選手も多かったがこちらも週末の記録会に目を向けて考えると良い刺激が入った。

全体の印象として、強化選手以外の選手も参加できる練習会はトライアスロンに触れる機会を増やすことに繋がり非常に良いと感じた。今回初参加の選手もおり、そういった選手が今後さらに増えていくように発信にも注力していきたい。また、トレーニングメニューのレベル感としてはもう少し下のレベルのサークル設定なども必要だということが分かった。

## 7. 練習会の様子



8. スイムメニュー

2023/5/3 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

【テーマ】  
 エアロビック能力の向上  
 浮いた姿勢作り・キャッチ動作  
 認定記録会に向けたベース感覚

A										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up											0:10:00
cho	50	×	8	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック		400	0:08:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	ノーボードキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	浮いた姿勢作り・胸を沈めて腹を浮かせる サイドキック 2ストローク1プレス	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	腹の横を浮かせ続ける 奇:右向き 偶:左向き フロントスカーリング	100	0:03:00
			1	3	0'30"				肘の位置は水面をキープ・手のひらに水の重さを感じる 各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム〜スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00
Main											
swim	50	×	10	1	0'50"	7	85~	FR	400mレースペース 【最初に突っ込み過ぎず、目標のペースを最後までキープ】	500	0:08:20
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull swim	200	×	5	1	2'40"	3	65~75	FR	プイのみ・一定ペース 10秒HR22~24 【心拍数を抑えて泳ぎ続ける】	1000	0:13:20
	200	×	5	1	2'40"	3	65~75	FR	スイム・一定ペース 10秒HR22~24 【心拍数を抑えて泳ぎ続ける】	1000	0:13:20
			1	1	0'30"				ブルースイム セットレスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	3'00"	9	90~	FR	ダイブ・最大努力!! 神経系刺激	100	0:06:00
DOWN	200	×	1	1						200	0:10:00
Total										3900	1:27:00