

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>  
2023年度 夏期 Junior Summer Camp 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

- 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
- 日程：令和5年8月10日（木）～13日（日）の4日間（13日は大会参加で実践練習）
- 場所：スイム 太陽教育スポーツセンター  
ラン 駒沢公園
- 参加選手：（強化順）

1日目	2日目	3日目	アクアスロン実践	氏名	強化指定	学校種別	学年
8月10日（木）				加藤龍之介	B指定	高校	3年生
8月10日（木）		8月12日（土）		油井 牧志	B指定	高校	3年生
8月10日（木）			8月13日（日）	本木 蔵人	B指定	高校	3年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）	8月12日（土）		山下龍	B指定	高校	2年生
8月10日（木）		8月12日（土）	8月13日（日）	高橋駿介	B指定	高校	1年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）	8月12日（土）	8月13日（日）	佐藤圭悟	B指定	中学校	3年生
	8月11日（金・祝）		8月13日（日）	ザン愁真	C指定	高校	2年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）			濱田翔太	C指定	高校	1年生
8月10日（木）		8月12日（土）		油井得人	C指定	高校	1年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）		8月13日（日）	風間 甲斐	テスト生	中学校	2年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）	8月12日（土）	8月13日（日）	福田晴	テスト生	中学校	1年生
8月10日（木）	8月11日（金・祝）	8月12日（土）		内山倭太郎	テスト生	中学校	1年生
11人	7人	7人	6人	人数			

- スタッフ：  
指導：SUNNY FISH スタッフ \*SUNNY FISH スタッフ指導コーチ 構成は以下の通り  
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）3日間  
メンタルトレーナー：森下健（特別指導者）

8月10日 ラン・スイム コーチ1名(田中文也)

8月11日 スイム・ラン コーチ1名(田中文也)

8月12日 スイムコーチ1名(田中文也) およびメンタルトレーナー森下健

- 練習内容

## 練習目標：

- ・各種目の有酸素能力の向上・乳酸処理能力の向上
- ・各メニューの目的としている運動強度を理解しその中で動き続ける

## ■1 日目

スイム 有酸素能力・乳酸処理能力の向上

50m\*2 Hard+200m\*4~5 Tempo

50m はしっかりとスピードを上げ、200m は泳ぎながら HR を落ち着かせ乳酸を酸化させる

ラン

200m Max\*4+20min Tempo

200m は 5 分サークルの完全レストとし一本ずつ最大努力で解糖系・神経系への刺激

20 分間のテンポ走では 200m で生成された乳酸を酸化させながら有酸素能力の向上を狙う

## ■2 日目 悪天候が予想されたためスイム・補強トレーニングに変更

スイム 丁寧な動き作り・ペース配分

100m\*4~6 Des to hard

丁寧な動きから崩さずにスピードアップ

補強トレーニング

フォームローラーの効果的な使い方・体幹トレーニング

よりトライアスロンの各種目に繋がる自重とフォームローラーを利用したトレーニング

## ■3 日目

スイム 耐乳酸・筋出力発揮

50m\*3 Hard 50\*1 Easy 3set

一本ずつ最大出力

メンタルトレーニング

実力発揮・再集中のための技術

<合宿全体を通しての所感（田中）>

これまでの合宿やジュニアランセッションに定期的に参加している選手が多く、強度設定についての意思疎通は以前に比べてスムーズになってきていると感じた。一定の時間動き続ける内容で前半にペースを上げすぎて後半大きく失速する選手がほとんど見られなかった部分はここまでの継続した指導の効果が現れてきている。この部分の精度を今後さらに向上させていけるよう、こちらも生理学的な内容について分かりやすく伝える方法の模索や継続した管理を続けていきたい。

二日目のバイク・ランは悪天候の予報が出ていたためリスク管理の観点から内容を変更して実施した。合宿中にバイクを一度も行えなかったのは残念だったが筋肉のコンディショニングと補強トレーニングは毎日の取り組みの中に導入できる内容なので選手たちが継続的に実施していく事ができれば非常に有意義なセッションとなった。またこの中で選手たちの筋力面での未熟さも認識する事ができ、今後のトレーニング内容を組み立てていく上で新たな課題の発見と、自重を用いた内容を中心にこれから取り組んでいく必要があるような部分を発見できた。

メンタルトレーニングでは具体的に現場で実践可能な内容が多くあり、日々の取り組みや本番を迎えるに当たって選手たちから実際に活用しようという声が上がっており今後の効果に期待が持てる。また森下コーチからの事例の中で実際にエリートトライアスリートが行っているメンタルトレ

ーニングについての部分では一層選手たちの反応が良く、リアルにイメージができる選手や事例を用いて伝える方法が選手にとってはより興味を持ちやすく納得感を得られるのだと感じた。

課題点としてはこれまでの合宿と同様に今回も指示に対する反応や選手たちからの雰囲気作りの部分で今までと同じ注意を受けている場面が見られた。同じミスを繰り返さないという事も選手にとっては重要なので引き続き伝え続けていく必要がある。それでもメンタルトレーニングで前はディスカッションがとても消極的だった印象だったが今回はそこと比較すると良くなっていた面もあり、パフォーマンス面以外にも成長を感じられた部分もあり長期的な目線も忘れずに今後も選手の成長を見逃さず継続的な強化を行なっていきたい。

## 7. 練習の様子





### 今後の Summer Camp について（堀越）

コロナ前までは伊豆大島に行っていたが、コロナで中止。それから Sunny Fish での通い合宿としている。LT 計測や主観強度の取り入れなど大変参考になり、この仕組みはこれでいいと考える。一方で実践バイク練習も上手に取り入れたいところだ。合宿場所の選定に苦慮するところだが、ひとつ考えたいのが高校生選手権の実施会場で合宿を実施すること。高校生選手権はプレ国体を実施する会場で行われることが決定されており、大会が7月末に実施されるなら春休み中。9月に実施されるならば夏休み中にその会場で合宿をするというのが1つの案になるのではないかと。今年度は佐賀で9月に高校生選手権があるが、8月に合宿を行っておけば、周りの状況がわかるとスタッフとしても本番のサポートがしやすいと感じた。思いつくのが遅かったが、例えば今後、滋賀県、青森県、宮崎県がプレ国体をそれぞれいつ実施するかも注視しておきたい。予算の関係もあるので、しばらくは夏冬の通い合宿は Sunny Fish をお願いしたい。

以 上