

令和5年12月13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 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 : 令和5年12月10日(日)
3. 参加選手 : (強化指定・年齢順)

名前	性別	学校種別	学年	指定種別
大島 拓人	男子	高校	3年生	A指定
本木蔵人	男子	高校	3年生	B指定
油井牧志	男子	高校	3年生	B指定
山下龍	男子	高校	3年生	B指定
佐藤圭悟	男子	中学	3年生	B指定
ザン愁真	男子	高校	2年生	C指定
油井得人	男子	高校	1年生	C指定
福島 茉歩	女子	高校	1年生	U15/10級
小山 真立	男子	中学	3年生	テスト生

4. スタッフ :
コーチ 杉本 宏樹 (HAKUJIKAI Triathlon Club/JSP0 トライアスロンコーチ1)
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 : 朝日スポーツクラブ [BIG-S 竹の塚]
ラン : 荒川河川敷
6. 練習内容
 - スイム
[内容] スピード持久力の向上とレースペースの習得 (ワークアウト参照)
 - バイク
[内容] ショートライド (30Km) 回転系、パワー系のドリルと集団走行のスキルアップ
 - ラン
[内容] スピード・持久力の向上、心肺機能への刺激、ペースの確認

【所感】

スイムは認定記録会（400m）において、記録を狙うためのトレーニングを行った。400mはペース配分が重要であるが、競泳出身者でない場合にそれが理解できていない選手が多い。そのためレースペースの習得をテーマにした内容とし、ショートサークルの中で自分が目標とするラップタイムを刻むことが重要であることを事前に伝えて実施した。目標タイムで泳げた選手は現状のトレーニングが上手くいっている証拠だが、泳げなかった選手はどこに問題があったのか振り返ることが重要であり、場合によっては現状の力と目標タイムがあっていないケースがあることも伝えた。

バイクは約 30Km のショートライドの中でペダリングスキル向上を目的としたドリルと集団走を行った。ペダリングスキルを向上させるためには脚をスムーズに回す技術と、生み出した力をしっかりと伝える技術が必要であるため、いずれも時間を取って実施した。ジュニア世代においてはケイデンス型やトルク型などいずれかに偏った乗り方をするのではなく、様々なシチュエーションの中で状況に応じた乗り方ができるよう、引き続きトレーニングに励んでほしい。

ランは体操と走動作のドリルを行ったあと、スイム同様、認定記録会を見据えてペースを確認するトレーニングを行ったが、体操時に股関節の硬い選手が多いと感じた。股関節は可動性のある関節で、ここが硬いことでパフォーマンスの低下や怪我のリスクが高まることから、中高生には本練習の前に自主的に体操等を行うよう伝えた。メインでは中高生で距離を変え、時差スタートにして実施。それぞれが目標とするタイムを狙いつつ、競い合いながら追い込めていた。

12月16日（土）に千葉、17日（日）に東京で認定記録会が開催されるが、選手たちが目標とするタイムを突破してくれることを期待したい。

7. 練習会の様子





8. 練習メニュー

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

Phase
Week
Day

2023年12月10日(日)AM 7:00~8:30/朝日スポーツクラブ[BIG-S竹の塚](短水路)

【目的:スピード持久力の向上、レースペースの習得】

TIME	SKP	s	x	t	x	m	(on)	Description	System	Distance
7:00	Ch			1	x	200	5:00	W-Up Choice	A1	200
7:05	K			4	x	50	+0:10	No-Board Kick/Swim @25m	EN1	200
	P			4	x	50	+0:10	Sculling/Forming @25m	EN1	200
	S			4	x	50	+0:10	Drill/Forming @25m	EN1	200
7:18	P	3Rounds(Rest=0:10)						#1R)1:40 w/Bouy IM-Slide @25m	EN1	400
	P			4	x	100		#2R)1:30 w/Bouy,Pads Hyp3 or 5	EN1	400
	P							#3R)1:20 w/Bouy,Pads Moderate Hold	EN2	400
7:37	K			1	x	200	4:00	No-Board Rev-Dolphin/Ba @50m	EN1	200
7:41	K			6	x	50	1:00/0:50	w/Board Easy/Hard @1t	A1	150
	K								AN1	150
7:49	S			4	x	25	0:45	Hard/Easy @12.5m	AN3	50
	S								A1	50
7:52	Ch						3:00	Recovery		
7:55	S	3Rounds(Rest=3:00)@7:00/R								
	S			6	x	50	0:40	Race Pace(400m) Hold EN3 ※HR=80~90%	EN3	900
								Recovery		
8:16	Ch						4:00	Recovery		
8:20	S			1	x	100	-	Time trial Max effort!!	AN1	100
8:25	Ch			1	x	200	5:00	C-Down	A1	200
8:30										
									TOTAL	3800

- ・いつも元気に、礼儀正しく、身の回りを整理整頓し、マナーを守り、感謝の気持ちを持って競技に取り組もう！
- ・皆で声を出し合って、積極的な姿勢を忘れずに、自分たちで良い雰囲気を作り上げよう！
- ・チャレンジする気持ちを持って、限界・記録・苦しさの壁を打ち破ろう！

TMTU・JUNIOR・TRAINING・RUN・WORKOUT

2023/12/10(SUN)11:00~12:00

【目的:スピード・持久力の向上、心肺機能への刺激、ペースの確認】

A [1000×5(r=300~400m)] HR=85~90%(r=60~70%)

B [800×5(r=300~400m)] //

	設定タイム(目安)
① 拓人	2:50~2:55
② 龍、牧志、蔵人、圭吾	3:10~3:15(2:25~2:30)
③ 愁真、真立、得人	2:35~2:40
④ 茉歩	2:55~3:00