

令和6年4月11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>
2024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6年4月7日（日）
3. 参加選手：(強化指定・年齢順)

名前	性別	学校	学年	指定種別	
小山 森主	男子	高校	3年生	B指定	
佐藤圭悟	男子	高校	1年生	U15/12級	怪我のためスイムのみ
風間 甲斐	男子	中学	3年生	テスト生	

4. スタッフ：
コーチ 清水孝一郎（サニーフィッシュコーチ/JTU 指導者養成講習受講済み）
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：太陽教育スポーツクラブ
ラン：駒沢公園

6. 練習内容

■スイム

目的：認定記録会に向けた W-UP 方法およびレースペースによる心肺機能向上

内容：ワークアウト参照

■ラン

目的：認定記録会を意識したレースペース作り、VO2MAX 向上

内容：2000m(レースペース)+400mMAX・1000m(レースペース)+400mMAX レスト 10分

【所感】

認定記録会が1週間後に控えていることもあり2種目共にレースペースを意識したトレーニングを行った。スイムはW-UPの引き出しを増やすべく練習当日の体調に合わせて2種目のドリルを用意し、選手各々にスイムの調子・感覚をみて選んでもらった。しっかり自分の今日の体調を判断しており目的意識をもってドリルを行っていた。その後はフォーミングにて100mのインターバルを行いメインの50m×12に挑んだ。選手には認定記録会で狙うタイムの50m通過のタイムを設定してもらいフットタッチにてタイムを計測した。一番恐れていたのは1本目からタイムが出すぎてしまい後半バタバタとビルドダウンすることだったが、選手たちはしっかり自分の目指すところを見失わずにメニューの意図どおりに練習をこなすことができ非常に質の高い練習となった。ラストはダイブにて50mMAX。なかなかダイブ練習する機会がなかったという事なので認定記録会前にスタート練習を行うことができ満足している。

ラン練習も同様に認定記録会を意識し出し切る練習ではなく自分の中に力を溜め込むという意識で練習を行ってもらった。認定記録会では3000m(U-15は1500m)なのでそれぞれその距離に応じたタイムを設定してもらい練習を行った。メイン練習前にはしっかり身体が動くような可動域を広げるドリルを行ったりランニングエコノミーを上げる為のジャンプドリルを行ったりとレース前にも使えるドリルを何種類か行ったので選手には状況に応じて使って頂きたい。その後メイン練習を行ったが参加した選手2名とも設定タイムから遅れることとなった。ヒアリングしてみた所身体が全然動かなかったという事なので、メイン前のダッシュが足りなかったと判断し来週はアップ時にダッシュを多めに入れてレースに挑もう！とメニュー自体は失敗してしまったがいい踏み台となり来週の改善点が見つかったのでヨシとする。そのあとの400mMAXはとても身体が動いていた。アップ時のダッシュが足りなかったと判断した。

選手はしっかり自分の調子、感覚を把握しており円滑にコミュニケーションを取れたので自分の調子を言語化するという能力は高くなっているなど感じた。しっかりメニューに取り組みしておりモチベーションも高く維持出来ているので引き続き選手たちが力を発揮できるよう指導していきたい。

7. 練習会の様子





8 練習メニュー



【テーマ】
コンディショニング
レーススペースの確認

【泳法注意】
キック・フィン・キャッチング
【主観的強度】

5

TMTU									
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up									
cho	100 × 4	1	2'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:05:00	0:08:00
kick	25 × 10	1	0'40"	3~4	FR	1~6本:ボードあり 7~10本:ボードなし グライドキック 腹を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	250	0:06:40	
キックとストロークのタイミングが合わない時									
drill	25 × 4	1	0'45"	2	FR	奇数:12サイドキックチェンジ 偶数:6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25 × 4	1	0'45"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:00	
	25 × 8	1	0'45"	2	FR	片手ストローク 奇:右手 偶:左手 1~4本:逆手前 5~8本:逆手体側	200	0:06:00	
水の実感が良くない時									
drill	25 × 4	1	0'45"	2	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プイあり	100	0:03:00	
	25 × 4	1	0'45"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル プイあり	100	0:03:00	
	25 × 8	1	0'45"	2	FR	片手ストローク 奇:右手 偶:左手 1~2本:逆手前 3~4本:逆手体側	200	0:06:00	
swim	50 × 3	2	1'00"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード レースへの準備 スムーズハード:400mレーススペース前後	300	0:06:00	
swim フォーム HR23~25 ターン~浮き出しを丁寧に									
A	100 × 8	1	1'40"	3~4	FR		800	0:13:20	
B	100 × 7.5	1	1'50"	3~4	FR		750	0:13:45	
C	100 × 6.5	1	2'00"	3~4	FR		650	0:13:00	
cho	50 × 1	1	3'00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00	
swim	50 × 12	1	1'00"	6~7	FR	400m目標レースペース 50mLAPタイム フットタッチ 最適なストローク数とタイムのバランスを見つける	600	0:12:00	
cho	50 × 1	1	5'00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:06:00	
dive	50 × 1	1	3'00"	9	FR	全力!!!	50	0:03:00	
DOWN	100 × 1	1							0:10:00
Total							4700	2:02:45	

9 リザルト

2024年4月7日太陽教育 50m×12本 1:00サークル			
	森主	圭悟	甲斐
1	37	37	40
2	38	37	41
3	39	37	41
4	36	36	40
5	37	36	40
6	37	36	40
7	36	36	40
8	37	36	41
9	37	36	40
10	37	36	40
11	36	36	40
12	36	36	40
平均	36.9	36.3	40.3
400m換算	04:55.3	04:50.0	05:22.0