

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 春強化合宿 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3月16日（土）～18日（月）の3日間
3. 場所：リソル生命の森
4. 参加選手：(強化順)

名前	性別	学校種別	学年	指定種別
山下龍	男子	高校	3年生	B指定
高橋 実結	女子	高校	3年生	B指定
小山 森主	男子	高校	2年生	B指定
高橋駿介	男子	高校	1年生	B指定
ザン愁真	男子	高校	2年生	C指定
濱田翔太	男子	高校	1年生	C指定
佐藤圭悟	男子	中学	3年生	U15/12級

5. スタッフ：
 - コーチ 杉本 宏樹（東京都トライアスロン連合/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）

6. 内容

合宿目標：

- ・長時間低強度と短時間高強度のトレーニングを組み合わせる相対的な能力向上を図る
- ・シーズンインを見据えた実戦に近い形でのトレーニングの実施

【主なメニュー】

■1日目 ワークアウトと特に注意した点

バイク（ENDURANCE／30Km） ドリル、閾値下、刺激

ラン（DRILL／JOG／5Km） 体操、動きづくり、フォーム確認

スイム（AEROBIC／SPRINT／添付参照） 神経系への刺激、最大泳パワーの向上

■2日目

スイム（AEROBIC／添付参照） 有酸素能力（全身持久力）の向上

バイク（ENDURANCE／80Km or 90Km） //

ラン（CROSSCOUNTRY／5Km） //

■3日目

スイム (INTERVALS/2000m) 最大スピードの発揮、酸素摂取能力・乳酸除去能力の向上
バイク (INTERVALS/5Km×3本) //
ラン (INTERVALS/1500m×2本) //

【所感】(杉本)

トライアスリートとして今後トレーニングに対する耐性を身につけてもらうために、今回は普段は出来ない(やらない)ような長時間低強度のトレーニングを2日目に実施、3日目は短時間高強度のトレーニングを行い、様々な能力が身につける必要があることを伝えた。

■良かった点

- ・積極的に声出しをする選手が増え、その影響を受けて全体的に前向きな姿勢でトレーニングへ取り組んでいた。また、自分を鼓舞するだけでなく、他のメンバーを応援するような声掛けもできており、チーム東京としての一体感もあり、選手たちの成長を感じた。
- ・1日目の夕食と2日目のスイムにオリンピックの上田藍選手が合流してくれたお陰で、選手たちがトップ選手の考え方や話を聞く機会を設けることができた。

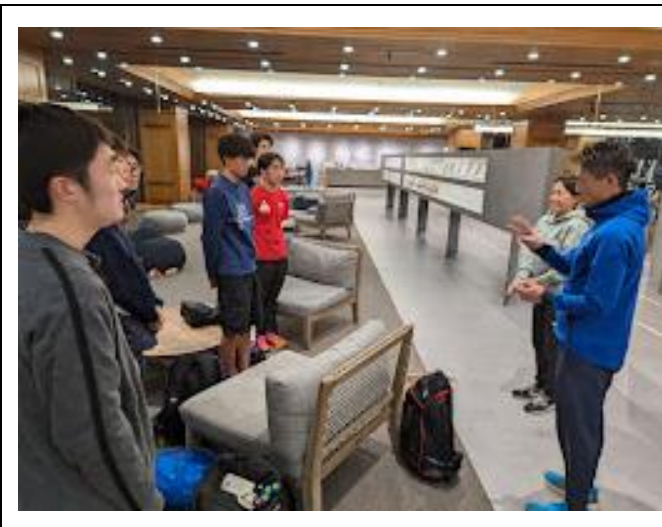
■改善点

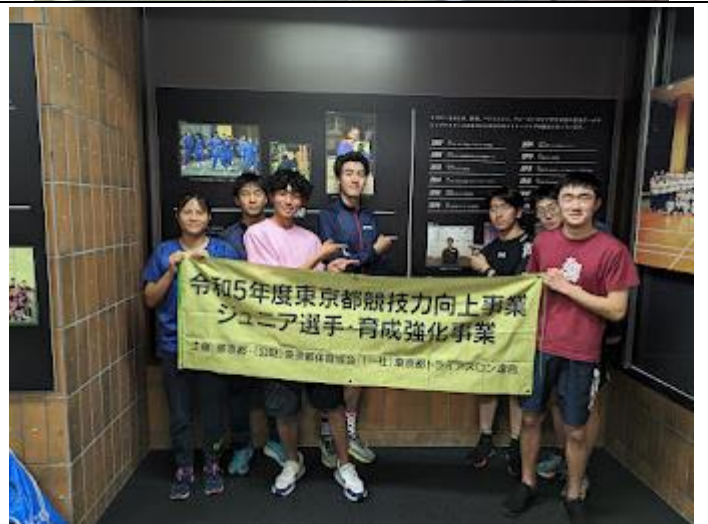
- ・練習会でも同様であるが、同じ学校へ通う選手が多いため緊張感に欠ける場面がある。
- ・トレーニング前の準備(特にバイク)にどのぐらいの時間がかかるか想定できていない選手が多く、結果時間に遅れることもあった。逆算思考を身につけ、常に先手で動けるような心掛けが重要であること今後も伝えていきたい。

■今後に向けて

- ・参加選手が大きな刺激を受けられるよう、東京都を代表するエリート選手に一部分だけでも参加してもらうなどの機会が作れると良い。
- ・女子強化選手が非常に少ないため、普及活動も含めた企画を考え、持続的に強化選手を輩出するようなシステムを構築したい。

7. 練習の様子





8. 練習メニュー スイムメニュー(1日目)

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

2024年3月16日(土)16:30~17:30/リソルの森 メディカルトレーニングセンター(短水路)
【目的:神経系への刺激、最大泳パワーの向上】

TIME	SKP	s	x	t	x	m	(on)	Description	System	Distance
16:30	Ch		1	x	200	5:00		W-Up Choice	A1	200
16:35	P	2	Rounds					w/Bouy		
	P		4	x	50			#1R)1:00 Drill/Form @25m	EN1	200
	P							#2R)0:50 IM-Switch #1)Fl/Ba #2)Ba/Br #3)Br/Fr #4)Fr/Fly	EN1	200
16:43	P		10	x	25	0:40		w/Bouy	AN3	125
	P							#Odd)Sprint Max Power #Even)Easy	A1	125
16:51	K	2	Rounds							
	K		4	x	50			#1R)1:05 Rev-Dolphin/Ba @25m	EN1	200
	K							#2R)0:55 w/Board Kick	EN1	200
17:00	K		10	x	25	0:40		w/Board	AN3	125
	K							#Odd)Sprint Max Power #Even)Easy	A1	125
17:08	S	2	Rounds							
	S		4	x	50			#1R)0:50 Head Up/Form @12.5m	EN1	200
	S							#2R)0:40 Aerobic Hold EN1	EN1	200
17:15	Ch		1	x	50	2:00		Recovery	A1	50
17:17	S		10	x	25	0:40		#Odd)Sprint Max Power #Even)Easy	AN3	125
	S								A1	125
17:25	Ch		1	x	200	5:00		C-Down	A1	200
17:30										
									TOTAL	2400

S	850
K	850
P	850
Ch	450

System	
A1	825
EN1	1200
EN2	0
EN3	0
AN1	0
AN2	0
AN3	375
Total	2400

表示	効果	HR(min)
A1	アップ、ダウン、リカバリー	~80%
EN1	持久力向上	60~70%
EN2	持久力向上	70~80%
EN3	VO2Max向上、乳酸耐量	80~90%
AN1	乳酸産生、耐乳酸	Max
AN2	耐乳酸	Max
AN3	神経系、最大パワー	-

※HRは最大心拍数に対しての目安

スイムメニュー(2日目朝)

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

2024年3月17日(土)6:00~7:30/リソルの森 メディカルトレーニングセンター(短水路)
【目的:有酸素能力(全身持久力)の向上】

TIME	SKP	s	x	t	x	m	(on)	Description	System	Distance
6:00	Ch		1	x	400	8:00		W-up Choice	A1	400
6:08	Ch		8	x	50	+0:10		Drill(Choice)/Form @25m	A1	400
6:16	S		6	x	100	1:50/1:30		#Odd)IM Smooth ※大きな泳ぎで	EN1	300
	S							#Even)Fr Aerobic Hold EN1	EN1	300
6:27	S		4	x	25	0:40		#Odd)Easy	A1	100
	S							#Even)Choice Sprint	AN3	100
6:30	K		6	x	100	2:00		#Odd)No-Board IM	EN1	300
	K							#Even)w/Board Fr	EN1	300
6:43	K		4	x	25	0:40		#Odd)Easy	A1	50
	K							#Even)w/Board Sprint	AN3	50
6:46	Ch		1	x	100	3:00		Recovery	A1	100
6:49	P		8	x	300	4:00		w/Bouy,Pads		
	P							Moderate Hold EN2	EN2	2400
7:21	Ch		1	x	400	8:00		C-Down	A1	400
7:29										
									TOTAL	5200

S	800
K	700
P	2400
Ch	1300

System	
A1	1450
EN1	1200
EN2	2400
EN3	0
AN1	0
AN2	0
AN3	150
Total	5200

表示	効果	HR(min)
A1	アップ、ダウン、リカバリー	~80%
EN1	持久力向上	60~70%
EN2	持久力向上	70~80%
EN3	VO2Max向上、乳酸耐量	80~90%
AN1	乳酸産生、耐乳酸	Max
AN2	耐乳酸	Max
AN3	神経系、最大パワー	-

※HRは最大心拍数に対しての目安

9. 3日目スイム

TMTU JUNIOR SWIM TRAINING WORKOUT

2024年3月18日(日)6:00~7:00/リソルの森 メディカルトレーニングセンター(短水路)
【目的:最大スピードの発揮、酸素摂取能力・乳酸除去能力の向上】

TIME	SKP	s	x	t	x	m	(on)	Description	System	Distance
6:00										
20分 フリー										
6:20	S		10	x	100	3:00		Goal Set ! Push Harder Hold AN1 Max Effort !!	AN1	1000
6:50	Ch		1	x	400	8:00		C-Down	A1	400
6:58										
									TOTAL	1400

S	1000
K	0
P	0
Ch	400

System	
A1	400
EN1	0
EN2	0
EN3	0
AN1	1000
AN2	0
AN3	0
Total	1400

表示	効果	HR(min)
A1	アップ、ダウン、リカバリー	~80%
EN1	持久力向上	60~70%
EN2	持久力向上	70~80%
EN3	VO2Max向上、乳酸耐量	80~90%
AN1	乳酸産生、耐乳酸	Max
AN2	耐乳酸	Max
AN3	神経系、最大パワー	-

※HRは最大心拍数に対しての目安

3日目リザルト

2024/3/18 6:00-7:00 SWIM 10×100(3:00) Goal Set Push-Harder Hold EN3														
	駿介	Lap	龍	Lap	実結	Lap	翔太	Lap	森主	Lap	愁真	Lap	圭悟	Lap
1	01:04.5	00:30.2	01:03.6	00:31.4	01:09.8	00:33.3	01:11.4	00:34.1	01:12.1	00:34.9	01:12.4	00:34.6	01:09.3	00:32.8
		00:34.3		00:32.2		00:36.5		00:37.3		00:37.2		00:37.8		00:36.5
2	01:05.9	00:31.4	01:04.7	00:31.8	01:09.6	00:33.1	01:12.0	00:34.3	01:13.1	00:34.8	01:13.6	00:34.8	01:14.2	00:34.5
		00:34.5		00:32.9		00:36.5		00:37.7		00:38.3		00:38.8		00:39.7
3	01:05.9	00:31.3	01:05.3	00:31.7	01:09.6	00:33.0	01:13.1	00:34.9	01:14.6	00:36.6	01:15.5	00:36.3	01:19.0	00:37.0
		00:34.6		00:33.6		00:36.6		00:38.2		00:38.0		00:39.2		00:42.0
4	01:05.3	00:30.7	01:05.8	00:31.7	01:10.8	00:33.8	01:14.1	00:35.2	01:16.2	00:36.9	01:16.2	00:36.7	01:19.3	00:37.8
		00:34.6		00:34.1		00:37.0		00:38.9		00:39.3		00:39.5		00:41.5
5	01:05.6	00:31.3	01:07.8	00:32.7	01:11.3	00:33.8	01:14.6	00:35.6	01:15.9	00:36.1	01:16.3	00:36.5	01:17.0	00:36.1
		00:34.3		00:35.1		00:37.5		00:39.0		00:39.8		00:39.8		00:40.9
6	01:04.6	00:30.8	01:08.0	00:32.2	01:10.6	00:33.9	01:16.5	00:35.7	01:13.8	00:35.1	01:16.1	00:35.9	01:14.8	00:35.9
		00:33.8		00:35.8		00:36.7		00:40.8		00:38.7		00:40.2		00:38.9
7	01:04.9	00:30.8	01:08.7	00:32.4	01:10.1	00:33.6	01:18.6	00:36.8	01:14.1	00:35.5	01:16.4	00:36.1	01:16.4	00:35.5
		00:34.1		00:36.3		00:36.5		00:41.8		00:38.6		00:40.3		00:40.9
8	01:05.9	00:30.8	01:08.1	00:32.4	01:10.4	00:33.4	01:16.3	00:36.4	01:14.1	00:36.0	01:17.5	00:36.9	01:18.1	00:37.3
		00:35.1		00:35.7		00:37.0		00:39.9		00:38.1		00:40.6		00:40.8
9	01:07.9	00:31.6	01:07.9	00:32.2	01:11.4	00:33.9	01:18.3	00:36.7	01:13.6	00:35.6	01:18.1	00:37.0	01:16.6	00:36.0
		00:36.3		00:35.7		00:37.5		00:41.6		00:38.0		00:41.1		00:40.6
10	01:06.0	00:30.7	01:06.7	00:32.1	01:10.7	00:33.5	01:16.8	00:35.6	01:12.0	00:34.6	01:15.8	00:35.9	01:15.2	00:35.0
		00:35.3		00:34.6		00:37.2		00:41.2		00:37.4		00:39.9		00:40.2
Average	01:05.6		01:06.7		01:10.4		01:15.2		01:13.9		01:15.8		01:16.0	

2024/3/18 9:00-10:15 BIKE 5Km × 3 (Rest=8:00) 30秒間隔の時差スタート 走順: 実結→森主→愁真→圭悟→駿介→翔太→龍							
	実結	森主	愁真	圭悟	駿介	翔太	龍
1	10:30.6	10:08.1	09:09.9	09:02.6	08:55.1	08:50.6	08:23.8
2	10:19.1	10:14.6	09:20.8	09:23.1	08:49.7	08:40.4	08:23.2
3	10:04.2	10:06.0	09:11.5	09:36.0	08:29.2	08:42.4	08:12.7
Average	10:18.0	10:09.6	09:14.1	09:20.6	08:44.7	08:44.5	08:19.9

2024/3/18 10:30-11:00 RUN 1500m × 2 (Rest=100m Jog)														
1本目	実結	Lap	愁真	Lap	圭悟	Lap	森主	Lap	龍	Lap	駿介	Lap	翔太	Lap
300	01:16.0		01:03.0		01:03.0		00:53.4		01:03.0		01:03.0		01:03.0	
700	03:03.9	01:47.9	02:34.4	01:31.4	02:34.4	01:31.4	02:18.1	01:24.7	02:29.3	01:26.3	02:27.7	01:24.7	02:29.3	01:26.3
1100	04:50.4	01:46.5	04:02.3	01:27.9	04:02.3	01:27.9	03:45.5	01:27.4	04:03.3	01:34.0	03:52.8	01:25.1	03:58.6	01:29.3
1500	06:35.2	01:44.8	05:31.8	01:29.5	05:32.2	01:29.9	05:14.8	01:29.3	05:32.4	01:29.1	05:23.4	01:30.6	05:24.5	01:25.9
2本目	実結	Lap	愁真	Lap	圭悟	Lap	森主	Lap	龍	Lap	駿介	Lap	翔太	Lap
300	01:19.3		01:02.6		01:02.6		00:54.7		00:58.6		01:01.2		01:01.2	
700	03:07.4	01:48.1	02:32.5	01:29.9	02:32.5	01:29.9	02:21.3	01:26.6	02:24.0	01:25.4	02:31.3	01:30.1	02:33.2	01:32.0
1100	04:52.6	01:45.2	03:58.0	01:25.5	04:06.6	01:34.1	03:46.0	01:24.7	03:48.5	01:24.5	03:56.2	01:24.9	04:04.7	01:31.5
1500	06:37.4	01:44.8	05:22.9	01:24.9	05:38.0	01:31.4	05:10.2	01:24.2	05:14.5	01:26.0	05:24.2	01:28.0	05:30.8	01:26.1

10. 合宿行程

旅行名		東京都ジュニアトライアスリート短期合宿(2024年3月/千葉) 実施行程					
期間		令和6年3月16日(土) ~ 3月18日(月) 2泊3日					
日 目	月 日	スケジュール	食事			練習内容 など	場所
			朝	昼	晩		
1 日 目 (土)	3 月 1 6 日	13:00 集合 リゾルの森				フォレストアカデミー集合、荷物と自転車を預ける	フォレストアカデミー
		13:30 バイク				ENDURANCE/30K	長柄10Km周回コース
		14:45 バイク終了				バイクはフォレストアカデミーにて保管、スイムの準備もしてトラックへ	
		15:00 ラン				DRILL/CG/JOG/5K	MTC屋外トラック
		16:00 ラン終了					
		16:30 スイム	x	x	o	MODERATE/3000m	MTC屋内プール
		17:30 スイム終了、入浴					MTC
		18:30 夕食					MTC
		19:30 ミーティング					フォレストアカデミー
		20:00 コテージへ移動				荷物を持って宿泊コテージへ車で移動 ※自転車はフォレストアカデミー	
		21:00 就寝					宿泊コテージ
2 日 目 (日)	3 月 1 7 日	05:00 起床				スイムの準備をして車で移動	宿泊コテージ
		06:00 スイム				AEROBIC/5000m	MTC屋内プール
		07:30 スイム終了					
		08:00 朝食					MTC
		10:00 バイク				ENDURANCE/70-90K	長柄町~勝浦市
		14:00 バイク終了					
		14:15 ラン	o	x	o	CG/6-8K	MTCクロスカントリーコース
		15:00 ラン終了、入浴					MTC
		16:00 コンディショニング				フィットネスルーム	MTC
		17:00 夕食					MTC
		18:00 ミーティング					フォレストアカデミー
19:00 コテージへ移動							
20:00 就寝					宿泊コテージ		
3 日 目 (月)	3 月 1 8 日	05:00 起床				スイム、ランの準備をして車で移動	宿泊コテージ
		06:00 スイム				INTERVALS/2000m	MTC屋内プール
		07:15 朝食					MTC
		09:00 バイク				LT/20K	長柄町周辺
		10:00 ラン	o	x	x	TT/5K	MTC屋外トラック
		11:00 入浴					MTC
		11:30 解散					MTC
							MTC
備 考							
【選手参加者(8名)】山下龍、小山森主、ザン愁真、高橋駿介、濱田翔太、佐藤生悟、高橋実結							
【監督・コーチ(2名)】堀越和彦、杉本宏樹							

1.1. 合宿後アンケート (到着順)

質問事項 氏名(漢字) 学校種別 学年

1. 合宿で うまくできたこと、よかったことを書いてください。
2. あまりうまくいかなかったこと、もっとこうすれば自分は強くなれると思ったことを書いてください。

高橋駿介 C指定 高校 1年生

1. スイムの100m×10本でしっかりと前半からタイムを維持して泳げたこと
2. バイクを練習した後のランがフォームが崩れたり100%がでていなかったのもまだまだ改善できるとおもった

高橋実結 B指定 高校 3年生

1. スイム、2日目の朝練で体の脂肪を使って泳ぐために、心拍を上げすぎず60~70%の力で泳ぐということがうまくできたと思っている。バイク、全体的に上手くできたと思う。ロングライドでは千切れることなく着いていけた。最終日の5km×3で、1本ごとにタイムを上げられ、杉本コーチに教えていただいたアドバイスをすぐ反映させられたような気がした。
2. 最終日のスイム、100×10の時最初から突っ込んでいけたのは良かったが、前回のタイムより遅くなってしまったり、気持ちが上がりきらない部分があったのが、よくなかったと思う。それ以外では、時間ギリギリになってしまったり、準備ができていない状態で集合してしまったこと。競技だけではなく、日常生活などもしっかりすればもっと強くなれるのではないかなと思いました。

濱田翔太 C 指定 高校 1 年生

1. 自分の課題を理解し、そこを意識して取り組めたところ
2. 自分を過剰評価するのではなく自分の体調、スタミナ、スピードを理解してメニューに取り組むこと

ザン愁真アレックス C 指定 高校 2 年生

1. 3 日目のスイムの 100m×10 本で最後まで粘れたことと前回測った時よりタイムがはやくなったこと。
2. 3 日目のバイク測定で漕いでる時に姿勢が悪かったので改善する。3 日目のランでも走ってる時の姿勢がよくなった。

佐藤圭悟 U15/12 級 中学校 3 年生

1. スイムのスプリントでトップスピードを出せたこと
2. 体力がなかったこと、スイム、バイク、ランすべてにおいて最後の方で体力不足で垂れてしまっていたので体力をつけたいと思った。それとオーストラリアに行って 5 キロも太ってしまったのでやっぱり自分の体調管理は大切だなと改めて思いました。

小山 森主 B 指定 高校 2 年生

1. 合宿でうまく行っていたことは自分の実力を発揮できたことです。実力が発揮できて、それに練習を積み重ねて行けばもっとトライアスロンが上達すると思いました。高校生活もあと 1 年。行けるところまで上達して強くなりたいです。
2. うまくいかなかったことはきつい練習のときにネガティブな気持ちになってしまったことです。普段から練習の時は前向きにやる必要があります。その為、練習を厳かにせずに、やる時はしっかりとやるというけじめを付ける必要があると思いました。あと、2 日目のバイク練習時に時間に遅れたことです。時間を守ることは何処へ行っても当たり前のことですので、此処では絶対に遅れてはいけない立場でした。今回の遅れを反省して次回の時は前回と同じ失敗を起ささないようにします。

山下 龍 B 指定 高校 3 年生

1. 自分の中で目標を立て、それを実行できたこと・高強度のトレーニングを選択し、それを行ったこと
2. 行動が遅いことがあり、もっと早く行動する・練習後のマッサージを怠ったこと