

平成 28 年 4 月 21 日

2016 年 中国ブロック春季キャンプ報告書

1. 合宿目的 競技力の向上と人としての成長を目指す
2. 開催期間 平成 28 年 3 月 27 日 (日) ~ 3 月 30 日 (水) 3 泊 4 日
3. 参加選手 男子 15 名 ※学年は新学年で表示
松井利起 (岡山・岡山県体育協会 23 歳) 大石陽一郎 (鳥取・大石果樹園 38 歳)
斎藤僚介 (広島・広島工業大 1 年) 高井俊伸 (広島・神奈川衛生学園専門学校 1 年)
松本康佑 (鳥取・米子高専 1 年) 小原北斗 (鳥取・鳥取中央育英高 3 年)
岩本黎志 (広島・広島崇徳高 3 年) 石井大輝 (岡山・早島中 3 年)
安藤勘太 (岡山・玉島北中 3 年) 堀内樹己 (岡山・玉野荘内中 3 年)
小徳玲央 (鳥取・米子北斗中 2 年) 山根慧希 (山口・下関勝山中 1 年)
後藤嶺斗 (島根・松江第一中 1 年) 林原聖真 (鳥取・大山中 1 年)
大山輝向 (鳥取・加茂中 1 年)
※吉田悠 (島根・松江消防 29 歳) 急遽仕事の為キャンセル
女子 9 名
二分陽子 (鳥取・佐川急便 34 歳) 木下遥奈 (岡山・株メタルワン菱和 19 歳)
庭田花綾 (広島・広島皆実高 2 年) 三原桃香 (島根・平田高 2 年)
小原絵梨 (鳥取・米子高 1 年) 池口いずみ (鳥取・米子西高 1 年)
池口垂実 (鳥取・箕蚊屋中 2 年) 小寺里沙 (岡山・興除中 3 年)
青戸なゆ (島根・安来第一中 2 年)
※松田美香 (島根・浜田消防本部) インフルエンザの為キャンセル
4. コーチ研修 西田正生氏 (広島) 2 泊 3 日、友田純平氏 (島根) 1 泊 2 日、武友潤 (福岡) 全日程
5. 指導スタッフ 小原 工 (鳥取県協会理事) JTU コーチ委員・中国ブロック強化担当
母里 充 (島根県協会副会長) ITU レベル 2 コーチ・JTU 指導者養成委員
小原 千絵 (鳥取県協会) 日本体育協会公認トライアスロン指導員
長崎 隼太 (広島県協会理事) 日体協公認指導員、トライスマイル代表)
6. 練習場所 フィットネスクラブ PAJA、米子市皆生市民プール、米子市近郊
7. 宿泊場所 ビジネス旅館さつま 鳥取県米子市米原 8 丁目
8. 練習内容 以下参照
3 月 27 日 (日) 16:00~ ビジネス旅館さつま集合
16:15~17:45 バイク練習 1 基礎&テクニック(けんけん乗り、U ターンなど様々な技術)
18:00~19:00 片づけ、入浴等 19:00~ 夕食
20:00~21:00 講義 1 及びミーティング 終了後、学習等
3 月 28 日 (月) 6:30~8:00 スイム練習 1 (PAJA スポーツ) 合計 3,700m (体を浮かすドリル、基礎スイム)
8:30~ 朝食
10:00~12:00 バイク練習 2 グループライド(回転)・スキル&テクニック(集団走、先頭
12:00~ 昼食 交代)
14:30~17:00 ラン練習 2 ドリル+スキル&テクニック(陸上競技場) ペース走 300m x 5 本
18:30~ 夕食
19:30~20:30 講義 2 終了後、学習等
3 月 29 日 (火) 6:30~8:00 スイム練習 2 (米子市皆生市民プール) 合計、約 4,000m 抵抗の少ない姿勢
8:30~ 朝食
10:30~14:30 ラン&バイク練習 スプリントデュアスロン 3 セット & トランジション
14:30~ 昼食 19:00~ 夕食 ミーティング 終了後、学習
3 月 30 日 (水) 6:30~8:00 スイム練習 3 (PAJA スポーツ) 合計約 4,000m ヘッドアップ、集団泳
8:30~ 朝食
10:00~12:00 バイク練習 3 集団走ドラフティング 30~40km
12:30~ 昼食 終了後 ミーティングの後、解散

9. 総括

今年の春季強化キャンプより、ジュニア選手だけでなく若手選手の強化も考え参加枠を増設しました。U23 選手の参加、今年より正式競技となる国体を目指す選手も参加可能とし、様々な年代の選手たちが参加できる場を提供し今回のキャンプも米子市で開催しました。これまで同様、競技力・精神力の向上と合宿生活を通じて人としての成長を図ることを大きな目的とし行いました。今までよりも年齢の差がある中でしたが、お互い刺激し合うこと、集団生活、トレーニングを通して合宿生活や練習に対する姿勢も初日より日が続つにつれ変化を感じることができた。

今回は山口県から初めてこのキャンプに山根選手が参加し中国5県の選手が勢ぞろいした。また、初めてコーチ研修の参加希望が3名もあり強化キャンプの中で指導者としての心得や指導法を学んでいただく有意義な機会を持つことができた。

キャンプ前半は三種目ともに基礎技術を高める練習を行い最初は上手くできなかったことも反復することにより、徐々にできるようになってきた。トライアスロン競技は自己を高める競技でもあるが、仲間と共に楽しみながら練習できることは大きな喜びでもあり、仲間がいるから目標に向けて練習の中で勇気を出すことができる。上手くなりたい、速くなりたい、強くなりたいという向上心を選手たちの練習に向かう姿勢から大いに感じることができた。

選手たちにはこのキャンプを通じて得たこと、学んだことを、自分の拠点にかえてからも大いに生かしてもらいたいというのがコーチ陣の大きな願いでもあり、次の夏のキャンプで再会したとき成長した姿を見せられることが私たちの喜びでもあります。強化キャンプを開催に漕ぎつける大変さも、選手が力をつけてくれ、成長してくることによってコーチたちは大変さが半減し、がんばったことが喜びに変わります。

今回も選手のサポートやメカニックを行っていただいた長崎コーチ、細かく技術的なことをご指導いただいた母里コーチ、選手とともにトレーニングしながら体のケアや補給食などの気遣い、雑用をしてくれた千絵コーチ、最後に選手を参加させていただき、送迎いただいた保護者の皆様には大変感謝しております。誠に有難うございました。

10. 今季の予定ならびにお礼

夏休み期間中(8月中)には、夏季ジュニア強化キャンプを開催する予定です。今後とも中国ブロックの普及、選手育成、強化へのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

また、今回も施設協力いただきましたフィットネスクラブ PAJA 様、米子市皆生市民プール様、すばらしい宿泊環境をご提供いただいたビジネス旅館さつまの皆様には大変感謝申し上げます。誠に有難うございました。



当キャンプ担当責任者
JTU コーチ委員
中国ブロック強化担当
小原 工