

第1回ナショナルチーム合同強化合宿レポート

(社) 日本トライアスロン連合 (JTU)
2006年2月7日

開催期間：2006年2月1日(水)～2月11日(土)

開催場所：アメリカ合衆国 グアム島 グアムレオパレスリゾート

< 2月6日(月) 6日目(合同トレーニング) >

今日も朝から激しいスコールでしたが、午前6時30分の集合時間には雨も止み、中山俊行コーチのもとランのドリルワーク、そしてランのゴールスプリントで勝つための100mスプリント走の極意を習得しました。午前10時30分からは、ウェスティンホテルにて2回目オープンウォータースイムを実施。1周約550mのコースをアップ2周のあと、レース形式で2周、最後はリレー形式で追い込みました。さらにこの日はバイクもハード、ヒルリピートを行い1キロを6セット、最後の1本は全力でのタイムトライアルで近年ワールドカップもバイクの上りがハードなコースレイアウトになってきており、適応力を養いました。



田山寛豪選手(チームテイケイ/兵庫県協会)コメント：

北京オリンピックメダル獲得に向け、グアムにてナショナルチーム合宿に参加させて頂きました。トレーニングテーマは「北京に向けて2006年シーズンを戦い抜く基礎体力作りと、日本代表としての心得を大切に」として合宿に参加しました。トレーニング内容は、一人一人が自分のテーマを持って行い、私は50mの長水路スイム練習と、外周コースでのバイク&ランの基礎作りを行いました。この合宿をきっかけに気持ちをレースモードに切り替え、石垣島大会に合わせていきます。今回は、2006年第1回目のナショナルチーム合宿でしたが、コーチ・スタッフの皆様と選手一同が話し合い、良い方向に向かっていくチーム体制は素晴らしいと思います。

【本件に関するお問合せ先】

(社) 日本トライアスロン連合(JTU) 事務局

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-10

青山キングビル3F

TEL: 03-5469-5401(代)

FAX: 03-5469-5403

E-mail: jtuoffice@jtu.or.jp <http://www.jtu.or.jp>

