



# CEEPO

MYSPORTMYLIFE

## トライアスロンサポートプログラム

トライアスロンを始める方のために



CEEPO トライアスロンサポートプログラム

### トライアスロンをする時の不安と疑問

1. トライアスロンとはどんなスポーツ？
2. トライアスロンをして良い事は何？
3. トライアスロンするにはどんな物が、いくらぐらいの費用が必要か？
4. トライアスロンするにはどんなトレーニングが、どれぐらいの時間必要か？
5. 全く泳げないけどトライアスロンができるのか？
6. 60歳からでもトライアスロンは始められるのか？
7. これから始めて、レースを完走するためにどの位の準備期間が必要か？
8. どの大会が良いか？
9. レースのエントリーはどのようにするのか？
10. レース前の準備は何が必要か？
11. レース当日は何をしたら良いのか？
12. スイムスタートはどのようにしたら良いのか？
13. スイム→バイク→ランのトランジションはどのようにするのか？
14. レース中の水分、栄養補給はどのようにするのか？
15. どんなトライアスロンスクール、トライアスロンチームがあるのか？



### ① トライアスロンとはどんなスポーツ？

- トライアスロンはトライアスロンをしていない人が考える程ハードなスポーツではありません。スポーツクラブのプールで泳ぎ、エアロバイクでバイクに乗り、トレッドミルでランニングをするのと同じです。
- タイムを競うスポーツですが、フィニッシュ(完走)した人全員が勝者です。
- 持っている体力に合わせてマイペースでゴールを目指すスポーツです。マイペースで楽しみながらゴールを目指しましょう。
- 年齢に関係なく自己記録にチャレンジできる競技です。正しいトレーニングで生涯スポーツとして長く楽しむ事が出来ます。(過度なトレーニングは厳禁、十分な休養を取りながらトレーニングを楽しみましょう。)
- 中、長期戦略で取組むスポーツです。短期での目標設定ではなく、長期的考え方で楽しむ事優先でチャレンジしましょう。
- パフォーマンスを向上させるには自身のレース経験から学ぶ事が重要です。経験を積み課題を克服する事でパフォーマンスは向上されます。
- トライアスロンは3種目の複合競技ですので、3種目のバランス(スイム、バイク、ランが正三角形の形状となる)が重要となります。苦手カテゴリーを後回しにせず、3種目のバランスが正三角形に保たれるよう努力しましょう。正三角形の面積を大きくすることがパフォーマンスの向上になります。



### ② トライアスロンをして良いことは何？

- トライアスロンに限らずスポーツを継続する事で、老化のスピードを抑制し若さを維持できます。何もスポーツをしない五年後とスポーツを継続した五年後では全く違う自分があるはずですよ。
- スイム、バイク、ランの三種目のスポーツをする事でバランスの良い体力、体型を維持する事ができます。
- 自身の身体のケア(健康管理、故障抑制)に注意を払うようになります。トライアスロンをする事で、故障でトレーニングできないストレスを知る事ができます。そのストレス経験から事前の故障ケアをするようになります。
- 多くの人との出会い。自身のバックグラウンドを超えて同じ競技を楽しむ仲間としてのコミュニケーションが楽しめます。
- レースに参加しながら開催エリアの人々との交流を通して地域文化を知る事ができます。国内に限らず海外にも多くのレースがあり、参加も可能です。
- レースを完走する事で自身の大きな自信につながり、更なる目標にチャレンジしようとする前向きな気持ちになる事ができます。
- 忙しい日々の中でトレーニング時間を見つけ継続する事で、自己管理とタイムマネジメント力が向上できます。



### ③ トライアスロンに必要な物と価格？

- トライアスロンに必要な物は
  - ① トライアスロンウェア（スイム、バイク、ランタイプもしくは各種目別）
  - ② ウェットスーツ
  - ③ スイムゴーグル、スイムキャップ
  - ④ 自転車（ロードレースタイプ、トライアスロンタイプどちらでも可）
  - ⑤ 自転車に乗るための付属品（ヘルメット、バイクシューズ、サングラス、ボトル、ボトルゲージ、空気入れ、バイクメンテナンスキット、スピードメーター）
  - ⑥ ランシューズ、キャップ
- 価格は選ぶ商品により大きく異なります。トライアスロンウェアの場合、上下セットもしくはワンピースで2万～4万円、ウェットスーツで2万～10万円、スイムゴーグル2～3千円、自転車は15万～100万円を超える物まであります。自転車に乗るための付属品としては3万～10万円、ランシューズは6千～2万円です。トータルしますと、ゼロから始めるためには約20万円が必要になります。
- 最初の商品選びは難しいところです。これからどこまでトライアスロンを楽しむのかにもよりますが、相談いただければ始める方の考えに応じてベストのアドバイスをさせていただきます。



### ④ トライアスロンはどんなトレーニングがどれくらい必要か？

- トライアスロンは3種目のバランスのとれたトレーニングが必要です。ただし苦手のカテゴリーを克服するため苦手カテゴリー頻度を増やす事もあります。
  - 基本、各種目のトレーニングを週2～3回行います。
  - バイクとランは出来れば一緒にトレーニングすると効果的です。例えば固定ローラーで20分バイクに乗り、その後10分ランをする。もしくは固定ローラーでバイクに10分乗り、その後20分ランをする。などが短時間で効果的な練習となります。
- 例) **月曜日** 完全休養、**火曜日** バイクローラー20分＋ラン10分  
**水曜日** バイクローラー10分＋ラン20分、**木曜日** スイム30分
- 上記トレーニングで月～木でスイム1回、バイク2回、ラン2回をしたこととなります。そして残りの金～日でスイム2回、バイク1回、ラン1回をすれば各種目3回のトレーニングをしたこととなります。このトレーニングをする事でショートディスタンストライアスロン（スイム1,500m、バイク40km、ラン10km）は完走する事ができます。
- 1週間のトレーニング時間 30分×6日＝180分（3時間）
- トライアスロンはボリュームトレーニングよりも、日々の継続と内容が重要です。
  - 先ずはショートディスタンスにチャレンジし、次にミドル、ロングへとステップアップしましょう。ショートが完走できればミドルが完走でき、ミドルが完走できればロングは完走できます。



### ⑤ 全く泳げなくてもトライアスロンはできるか？

- 泳げなくてはトライアスロンは出来ません。しかしすぐに泳げるようになります。
- 泳げない人の原因は呼吸にあります。水への恐怖感から入水すると息が吐けなくなります。息が吐けないと吸えないので苦しくなります。これが泳げない理由です。また25mしか泳げないという人も同様に呼吸が問題です。恐怖感から肺全体の50%しか息を吐かないため、新鮮な空気を50%しか吸えません。このため肺の中の空気が入れ替わらず苦しくなります。
- 先ずは水中で息を完全に吐き、顔を上げて吸うという呼吸(陸上にいる時と同じ状態)をできるようにする事が泳ぐための第一ステップです。
- 呼吸をしようとして顔を上げると身体が沈むという人は、呼吸するために顔を上げ過ぎる事が原因です。先ずは顔を水に付け身体が浮かぶ事を確認しましょう。身体が浮く事が確認できたら、水中で息を吐き、必要以上に顔を上げず短時間で息を吸う事ができれば身体は沈まず泳ぐ事ができます。この練習を反復する事ですぐに泳ぐことが出来るようになります。
- トライアスロンの大半はウェットスーツの着用が認められています。ウェットスーツを着用すると身体は浮袋を付けたように浮きます。(沈めと言われても沈みません。)したがって水への恐怖心を無くし、陸上にいる時と同じ呼吸が出来れば泳ぐ事が出来ます。
- 泳げないからと諦めず、泳げない原因を理解して克服すれば泳げます。



### ⑥ 50歳、60歳からでもトライアスロンを始められるか？

- トライアスロンに年齢は関係ありません。
- ただしレースに参加するためには完走するためのトレーニングと、トレーニングで故障しない身体作りが必要です。したがっていきなりハードなトレーニングをするのではなくゆっくり短い距離から始めましょう。
- 特にランニングは膝、足首など負担が多くかかり故障を起こしやすいので準備運動、終了後のストレッチを必ずしましょう。
- トライアスロンはレース経験によって多くを学び、次のレースにその学びを生かす事ができるスポーツです。
- 誰もが歳と共に体力が衰えますが、体力の衰えは経験によってカバーされます。結果、何歳になっても自身の記録更新にチャレンジできます。
- 一般的なスポーツの競技人口は円錐型(若者が多く、年輩になるほど少なくなる)ですが、トライアスロンは円柱形(若者も年輩も同じ競技人口)です。理由はトライアスロンはトレーニングに必要な時間、レースエントリー、機材に対する費用が他のスポーツに比べて多く必要とされるため、ある程度の年齢になってから始める方が多く、また始めた人が生涯スポーツとして長く継続するからです。
- 無理なトレーニングは厳禁です。体調、体力に合わせて楽しむ事を優先でトライアスロンライフをエンジョイしましょう。



⑦ これから始めて、レースを完走するためにどの位の準備期間が必要か？

- アスリート経験によりますが、200m泳げて、自転車で10km走れて、3kmランニングできる人であればショートディスタンストライアスロン(1,500mスイム、40kmバイク、10kmラン)は完走できます。
- ショートディスタンストライアスロンが完走出来ればミドルディスタンストライアスロン(1.9kmスイム、90kmバイク、21kmラン)は完走できます。
- ミドルディスタンストライアスロンが完走出来て、その後ロングディスタンストライアスロン(3.8kmスイム、180kmバイク、42kmラン)用トレーニングを3ヵ月すればロングディスタンストライアスロンが完走出来ます。
- スポーツ経験のない方でも泳ぐことが出来れば3ヶ月のトレーニングでショートディスタンストライアスロンの完走は可能です。
- 重要な事は、レーニング時間(短時間でも良い)の確保と、体力に合わせた無理の無い**トレーニング内容**、そして**継続**です。正しいトレーニングを継続出来れば**3ヶ月**あれば完走は可能です。
- トレーニングを始める時に**故障をしない身体作り**も重要です。一度に過度なトレーニングをするのでは無く、ゆっくりと短い距離からステップバイステップで始めましょう。無理なトレーニングで故障するとゼロからのやり直しになります。



⑧ どこのレースが良いか？

- トライアスロンレース評価は評価する人の基準で大きく異なるため、レースコース、開催地などの事前確認が必要。
  - ① 住まいから近いことの便利性を求める。
  - ② 家族旅行を兼ねて、家族も楽しめる観光スポットを求める。(温泉、景色など)
  - ③ 暑さが苦手な涼しい気候のレースを求める。と、その逆。
  - ④ 水のきれいさを求める。
  - ⑤ ランが得意なのでランナーに有利な大会を求める。(スイム、バイク同様)
  - ⑥ フラットでスピードレースを求める。と、その逆。
- 国内の人気大会は抽選によって参加資格を決められる大会が多く、チームメンバーでエントリーしても参加できる人と参加できない人が出る可能性がある。
- エントリー受付が早いもの順の大会があるので参加したい大会は早めエントリーが必要。
- 海外レースは早いもの順であるので団体での参加に向いている。
- 台湾、韓国、中国など国内レースよりも低価格(旅行費)で参加できる海外レースがアジア地域には多くある。
- 国内レース参加費用は約1.5~4万円、アイアンマンは5~10万円



### ⑨ レースエントリーはどのようにするのか？

- 基本的にインターネットでのエントリーとなります。
- 大会によってJTU(日本トライアスロン連合)の選手登録(各都道府県のJTUから登録、年会費約4,000円)が必要な大会があります。
- 人気大会はエントリー後に抽選があり、抽選後に参加資格通知が届きます。参加資格通知受取後、指定の方法でエントリー代金を振込ます。未払いで振込期限を過ぎますと参加資格取り消しとなりますので注意して下さい。
- 大会によって、過去の大会戦歴や健康診断書を提出する必要がある大会があります。
- 国内ロングの人気大会である全日本トライアスロン宮古島大会は年齢制限が唯一ある大会です。(65歳まで参加可能)
- 海外のレースはエントリーの早い順で、過去のレース結果などは必要ありません。初めてのトライアスロンレースでもエントリーして代金を支払えばだれでも参加できます。
- 参加費用は国内レースの場合2~4万円、アイアンマンはミドルが4~5万円、ロングが8~10万円です。



### ⑩ レース前の準備は何が必要か？

- 体調管理(休養、睡眠、禁酒など)レース前日の飲酒は脱水の原因になります。
- バイクの事前メンテナンス  
レース会場にメカニックサービスがあるが、これは緊急事態用のメカニックです。参加者の責任として会場入りする前日までに必ずメンテナンスをする事が必要。
- レースギア&補給食の確認(他人から借りる事を考えず自身で準備する。)  
バイク、バイクシューズ、空気入れ、スペアタイヤ、レース用メンテナンスキット  
ヘルメット(ひび割れ確認)、ウォーターボトル、サングラス、スイムゴーグル  
くもり止め、ウェットスーツ、ワセリン、ワセリン用ビニール袋、レースナンバー  
レースベルト、ランシューズ、ソックス、補給食(ジェルなど)、塩(ケイレン防止)  
ドリンク、サンダル(スタートチェックイン前とフィニッシュ後に使用すると便利)
- メンタルコントロール(精神集中)  
他人を意識せず自身のタイムトライアルと考え、無心でゴールを目指すよう集中する。(緊張する事は必要だが過度な緊張は必要ない)



### ⑪ レース当日は何をしたら良いのか？

- レースナンバーのボディーマーキング(マジック記入もしくは水性ステッカー)
- タイミングチップを足首に装着 ※タイミングチップで個人情報(名前、年齢など)の確認をする。タイミングチップはレース朝の最終チェックインで受け取る場合と前日チェックイン時に受け取る場合がある。(タイミングチップを忘れると記録測定ができないので注意)
- レース最終チェックイン ※バイクをトランジションエリアにチェックインする。(簡単な安全チェックとヘルメットチェック、大会によってはボトル二本セットが必要)バイクに補給食&ドリンクをセットしておく。
- トランジションバッグの中身最終確認  
バイク用(ヘルメット、バイクシューズ、レースナンバー、サングラスなど)  
ラン用(ランシューズ、ソックス、キャップ、ラン用補給食など)
- トランジションバッグ(バイク用&ラン用)を指定の場所にセットする。
- レースフィニッシュ後の着替えなどを入れたビニールバッグを指定場所に預ける。  
注)レースチェックイン時に3枚のビニール袋を受け取る。ビニール袋はスイム用、バイク用、ラン用とあり、一般的にスイム用にゴール後の着替えなどを入れる。
- スイムチェックイン(スイムキャップ、ゴーグル、ウェットスーツを着用、タイミングチップを確認してスイムスタートエリアへ移動)



### ⑫ スイムスタートはどのようにするのか？

- スイムスタートには以下の三種類のスタートがあります。①全員が同時スタート(激しいバトル)②年齢別に分けたウェーブスタート(バトルは若干緩和される)③数名が3秒おきにスタートするローリングスタート(バトルは全くない)
- 泳力の無い選手が最前列からスタートすると激しいバトルに巻き込まれ、リタイアする事になります。全員同時スタートの場合、スタートエリアに予定スイムタイムを記入したボードがあり、各自の自己申告で目標タイム別にスタートの順番を分けるようになっています。自身の安全にためにも無理をせず、タイムにあった位置からスタートするようにして下さい。
- 基本的に外回りコースを取ると、距離のロスはありませんがバトルは避けられます。多少の距離ロスをしてでも毎ペースで泳いだ方が楽で安全です。例)最初のブイが右折であればスタートは左端からすればバトルは避けられます。
- スタートには陸上からのスタートと水中からのフローティングスタートがあります。陸上からのスタートの場合、勢いよく走ると呼吸が乱れ、しばらく泳ぎの呼吸ができない場合があるので、ゆっくり入水する事をお勧めします。
- スイムリタイアで一番の原因は過呼吸です。過呼吸は緊張と恐怖で息が吐けなくなり、結果、吸えなくなる事で起こります。過呼吸になったら一旦ペースを落とすか上を向いて浮かび息を吐く事(深呼吸)を意識しましょう。気持ちが落ち着いたら再度スタートすれば大丈夫です。無理をするとリタイアする事になります。



⑬-1 スイム→バイクのトランジションはどのようにするのか？

- スイム終了後、走り(歩き)ながらキャップ、ゴーグルを外しウェットスーツのジッパーを下げます。(水から上がると同時に楽に走れる状態にする)
- 水シャワーが用意されている場合は簡単に海水を落とすと日焼けと肌擦れの防止になります。
- 自分のバイクトランジションバッグを間違えないように取り、着替えテントが用意されている場合はその中でウェットスーツを脱ぎ着替えます。
- レースナンバーを付ける事を忘れないようにしましょう。(大会によってバイクはレースナンバーを付けなくて良い場合がある)
- ウェットスーツの下にレースウェアを着用していない場合、ウェアを着用し、ヘルメットをかぶりバイクシューズを持って自分のバイクラックまで移動します。(バイクシューズを履いてしまうと走りにくいのでシューズを持って裸足で走る方が早い)(バイクシューズをペダルにセットする事もできる大会があるが慣れない人はシューズをペダルにセットせず、シューズを履いてからバイクに乗る方が良い)
- バイクのギアはインナー・ロー(一番軽い位置)にセットしておくことバイクスタートがスムーズに行える。注)バイクチェックインの時必ずバイクのギアはインナー・ローの軽い位置にセットする事。



⑬-2 バイク→ランのトランジションはどのようにするのか？

- バイクの終わり3kmはランの準備パートとして考え、ペダルをあまり踏み込まず軽めで回す。(バイクラスト3kmを頑張ってもあまり記録は変わらない)
- バイクに飲物、補給食が残っていたならできるだけ飲んで食べ、ランに繋ぐようにする。
- バイクを終えてトランジションエリア内を走る事を考えて、バイクのフィニッシュ300m位手前でシューズをペダルに付けたままシューズを脱ぎ、シューズの上に足をのせてペダルを回しバイクの降車ライン手前でバイクから降りる。シューズをペダルにつけて脱ぐのは練習が必要です。できなければシューズを履いたままバイクから降りても問題ありません。ただしトランジションエリアでバイクシューズ履いて移動距離が長ければ一旦シューズを脱いで走る方が良いです。
- ランシューズはひもを締めすぎないように注意(締めすぎは痛みを伴います。)
- 靴擦れが心配な場合は足にワセリンを塗ると良いです。(トランジションバッグに事前に準備しておく)
- ケイレンが起きた時用に塩を少量ビニール袋に入れて、ウェアのポケットに入れ、ランをスタートすると良いです。ケイレンが起きたらエイドステーションの前で塩を舐めエイドステーションで水を飲みます。(エイドステーション前以外では塩を取ってはいけません)
- ランスタート前に屈伸などをするとスムーズにランに移行できます。





⑭-1 レース中の水分補給、栄養補給はどのようにするのか？

- 補給は全てこまめに取りする必要があります。のどが渴いた、お腹がすいたと感じた時はすでに手遅れです。
- 栄養補給はバイクとランになりますがバイクでの補給が重要です。
- バイクをスタートしてすぐは気持ちが高ぶっている事と、まだ元気なためスピード走行を優先してついつい補給を後回しにします。後半疲れてからの補給は胃の吸収力が弱まっているのでスムーズに吸収する事ができません。したがってバイクスタート時の元気な時からこまめに補給をする事が重要です。
- 水分は水がスポーツドリンクになりますが出来るだけスポーツドリンクを取りましょう。水を飲み過ぎると胃をやられ吸収できなくなります。胃の吸収力がなくなると喉の渇きが癒されず水分を取り続け、結果胃の中に水分がたまりすぎて嘔吐の原因となります。暑い日には水を取りたくなりますが水は口を洗うか頭からかけるかに使用して、補給はスポーツドリンクにしましょう。
- 補給食はジェル系が良いですが日頃のトレーニングで味に慣れておく必要があります。
- 補給のタイミングは出来れば下り坂、追い風などでペダリングが楽な時に取ると良いです。登りや強い向かい風で補給すると疲れが倍増します。
- レースコースにエイドステーションがあるので事前に何が用意されているか確認しておくると便利です



⑭-2 レース中の水分補給、栄養補給はどのようにするのか？

- エイドステーションで補給食、ドリンクを取る時は安全優先でスピードを緩め、確実に取りましょう。減速せず突っ込み落車をする場合が多々ありますので注意が必要です。
- 大会でよく見る光景ですがレース終了後バイクピックアップ時にバイクに補給食、中身の入ったウォーターボトルが残っています。レース前に用意する補給食、ドリンクは適度な量にして、レース中に完全に補給するようにしましょう。(積み過ぎに注意)
- 暑い日のレースは塩分がかなり失われますので塩分の多い補給食を用意しましょう。もしくは塩タブなどを持つのも良いです。
- ジェルは甘いものが多いので口直しに梅干しなどを用意するのも良いです。
- ウォーターボトルを二本用意する場合一本はスポーツドリンク、他の一本は水を入れます。スポーツドリンクが甘すぎる場合があるので水で薄めるのも良いです。水は海を泳いだ後のうがい用と暑い天候時の冷却用として使用します。
- ランになるとなかなか食べられなくなります。無理して食べる必要はありませんがジェル系の物を水と一緒に流し込むのも良いと思います。
- 51.5のレースでは補給に対してあまり過敏になる必要はありません。朝食をしっかり摂っていれば水分補給だけ注意すれば大丈夫です。



⑮ どんなトライアスロンスクール、クラブがあるのか？

- 最近各地に多くのトライアスロンスクール、トライアスロンクラブ(チーム)があります。
- トライアスロンクラブは①トライアスロンバイクを扱っている自転車店が運営するもの。②自転車店のお客様であるトライアスリートによって運営されるもの。③自転車店は関係なくトライアスリート好きの仲間が運営するもの。があります。
- スクール、クラブに所属する事で①不明な点をメンバーから教えてもらえる。②トレーニングを一緒にできる。③レースに参加する時なども団体行動がとれる。メリットがあります。
- スクール、クラブの費用は様々ですのでメンバーに所属した時の内容を確認し、ご自身の希望に沿うものか確認すると良いです。クラブによっては会費無料で、単にトライアスロンを仲間として楽しむというものもあります。
- これからトライアスロンを始める方はメンバーからのサポートを考えるとスクールもしくはクラブ(チーム)に所属すると安心です。



# CEEPO

MYSPORTMYLIFE

## トライアスロンサポートプログラム

### トレーニング編



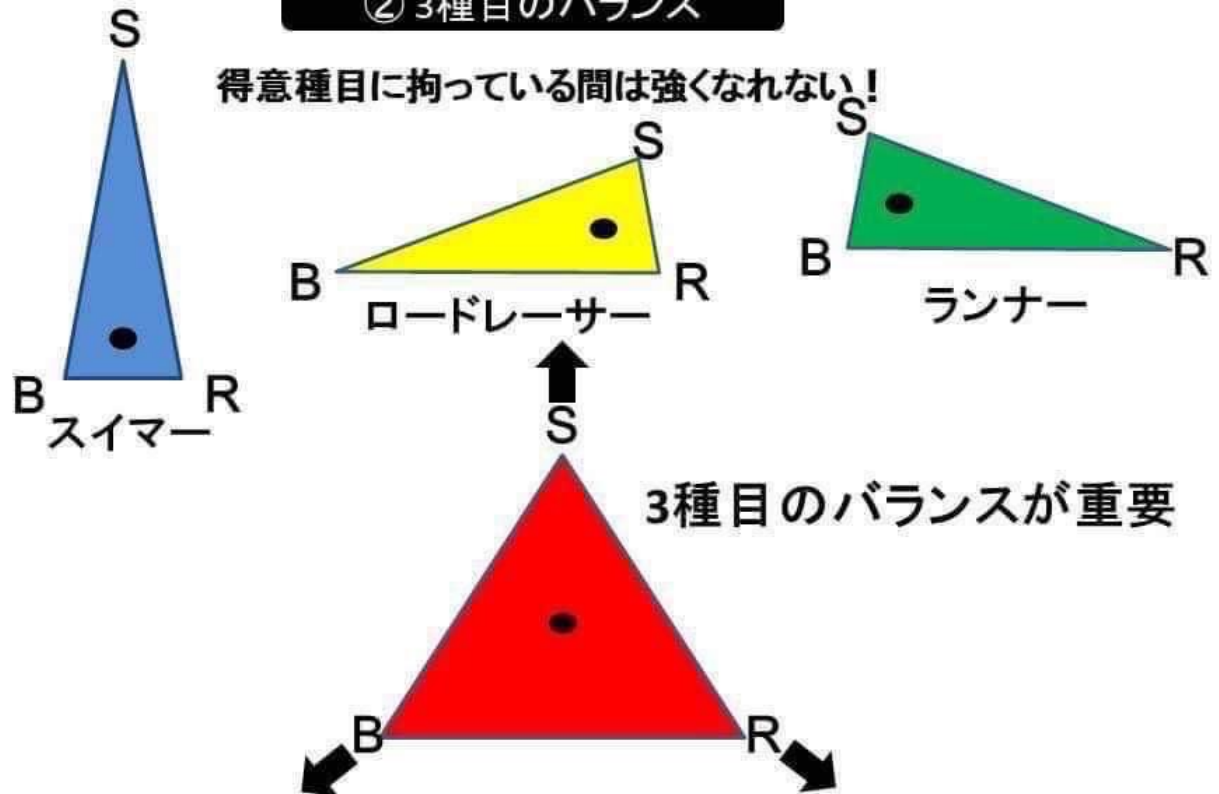
CEEPO トライアスロンサポートプログラム

#### ① トレーニングの基本

1. トレーニングもレース同様に楽しむ事が優先。
2. トレーニングはボリュームよりも継続と内容。
3. トレーニングの内容はその日のコンディション(メンタル、身体)によって変更できる。
4. トレーニングと休養のバランス(トレーニングが義務的に感じたら休みを取る)(トレーニングをポジティブに取組ための休養)
5. 短期ではなく中、長期でのトレーニング計画と身体作り。
6. 目標レースに向けたトレーニング計画。
7. トライアスロン競技特性を考慮したカテゴリー別の効果的、効率的トレーニング。
8. 故障防止のためのケアが重要
9. トレーニングでの栄養補給テスト(何が自身に合っているか?)



② 3種目のバランス



アスリートのカテゴリー別レベルが正三角形になった時(3種目のバランスが取れた時)アスリートのパフォーマンスは一番となる。



④-1 Swimトレーニングの基本

- スイムの苦手な人は水に対する恐怖感から息を吐けないという問題がある。  
(息を50%しか吐かなければ50%しか吸えなく、汚れた空気が肺の中にたまり苦しくなる)  
(25m泳げる人は呼吸方法を改善する事で1,500mを間違いなく泳ぐ事ができる)
  - 先ずは水中でも息を吐ききるという陸上と同じ呼吸ができるよう努力をします。
  - スイムの遅い(苦手)人は大半が下半身が沈んだ状態(斜めになった状態)で泳いでいます。
  - この状態でいくら練習しても記録は改善出来ません。身体を浮かすためにはスピードを上げて泳ぐ事が必要です。
  - スイムの基本は、ある程度のスピード(全力の70~80%)で泳ぐ事を基本とし、長距離スイムは行わない。
  - 長距離スイム(例 1,500m)をするのは、レース前に1,500mが泳げるという自身をつけるための練習とし、スイム練習の基本はインターバル練習とする。  
(泳力アップの練習にはならない)
  - 自身のスピードに合わせてインターバルタイム(スタートしてから次のスタートまでの時間)を決める。  
(50mが辛い人は25mのインターバルから始めても良い)
- 例) 50mを50秒で泳げる人 → 1分10秒サークル(50秒で泳ぎ、20秒休憩)  
50mが45秒で泳げるようになったらインターバルサイクルを1分5秒に変更する。



④-2 Swimトレーニングの基本

- インターバルの休憩は単に休むのではなく、できるだけ大きく深呼吸をして休憩時間内に呼吸を整え、次の50mがフレッシュな状態で泳げるように努める。
- タイプAは、50m×6本のタイムができるだけ同じタイムになるように心掛け、平均タイムが速くなるように努力する。
- タイプBは、ハード&イージーのイージーは出来るだけ大きな泳ぎでゆっくり少ないストローク数で25mを泳ぐ努力をする。またハードはイージーの大きなストロークをキープしながらピッチを上げてハイスピードで泳ぐ。(メリハリが重要)
- タイプCは、徐々にスピードアップして行く練習。最初大きな泳ぎを意識し、そのストロークをキープしながらピッチを徐々に上げる事でタイムを速くして行く。(最後の1本50mは全力で泳ぐつもり)
- 時間に余裕があれば50m×6本を3セット(A,B,C)を行う。時間が無い場合はAのみ、A,Bのみ、A,Cのみなど自由に変更する。
- 月に1回400mのタイムトライアルで自身のスイムレベルを確認すると良い。

A	50m×6本	50mのタイムをできるだけ同じにし、平均タイムを短縮する努力をする。
B	50m×6本	【①ハード&イージー②イージー&ハード③ハード&ハード】×2セット
C	50m×6本	徐々にスピードアップ ①55秒②54秒③53秒④52秒⑤51秒⑥50秒(全力)



③ 2週間のトレーニングサイクル(例)

- トレーニングカテゴリー(スイム、バイク、ラン、筋トレ)
- 1週間に1種目各3回を目標とする。
- バイク練習の基本はインドアローラー(固定式)とする。
- バイクインドアローラーとラントレーニングを必ず続けて行う。
- 空白部分はスケジュールに合わせて変更できる予備日とする。
- 土、日曜日などで時間の余裕がある場合、トレーニング時間を長くする、バイクロングライド、中長距離ランなど内容を変更してみる。
- Swimトレーニングはバイク、ラン終了後の疲れた状態では行わず、できるだけフレッシュな状態で行う。(例: 早朝Bike, Run 夜Swimなど)
- トレーニングスケジュールは絶対ではないので、身体の具合、スケジュールによって臨機応変に変更できる。(休んだ事にストレスを感じる必要は無い。)

各種目週3回のトレーニング例

第1週	Swim	Bike	Run	筋トレ	第2週	Swim	Bike	Run	筋トレ
月	完全休養日				月	完全休養日			
火	30分			10分	火	30分			10分
水		30分	10分		水		10分	30分	
木	30分			10分	木	30分			10分
金		10分	30分		金		30分	10分	
土	30分			10分	土	30分			10分
日		30分	10分		日		10分	30分	



⑤-1 バイクトレーニングの基本

- バイクトレーニングには実走とインドアローラートレーニングがあります。
- 短時間で効率的、そして安全という点では固定ローラーによるインドアローラートレーニングがお勧めです。
- ただし実走によるライディングバランス感覚の習得も重要ですので安全の確保できるコースでの実走とインドアを組み合わせると良いでしょう。
- バイクでもう一つ大事なことは正しいペダリングです。正しいペダリング無しでバイクを速く走る事は出来ません。初めてバイクに乗る方はライディングポジションを含めて自転車ショップや経験者に見てもらおう事をお勧めします。
- ローラートレーニングをする時まず最初に自身にあったペダルの回転数を決めます。一般的に回転数は90回転ぐらいですが個人差があり、自身にあった回転数を見つけましょう。(目安としては80~100回転)
- 最初の段階では正しいペダリングに心掛け、自身の回転数であまり負荷をかけずスムーズに回す練習をします。
- 次に少し負荷をかけて同じ回転数で回す練習をします。その後、負荷を大きくしながら回転数を維持して回す練習をします。
- これができるようになったら負荷(ハード)と負荷なし(イージー)を交互に組み合わせるインターバルトレーニングをします。



⑤-2 バイクトレーニングの基本

- インドアローラートレーニングの例

A	時間(分)
ウォームアップ	5
ハード	2
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	2
クールダウン	5
合計時間	18分

D	時間(分)
ウォームアップ	3
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
クールダウン	3
合計時間	10分

B	時間(分)
ウォームアップ	5
ハード	1
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	3
イージー	1
ハード	2
イージー	1
ハード	1
クールダウン	5
合計時間	23分

C	時間(分)
ウォームアップ	5
セミハード	5
イージー	1
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
イージー	0.5
ハード	1
クールダウン	5
合計時間	20分

- ハード&イージー、そして時間の組合せは自由です。
- その日のコンディション(身体とメンタル)によって内容を自由に変更して下さい。
- ハードの時間によって負荷を変えるのも良いです。(1分ハードは2分ハードより大きい負荷をかける。)(ハードのレベルは自身のレベル、コンディションに合わせ決めて下さい。)



⑥ ラントレーニング

- ラントレーニングをする時3種類のスピードを用意します。
  - ① ハイスピード(200m, 400m, 500m, 800m, 1kmなど)
  - ② レースで走りたいスピード(7:00/km, 6:30/km, 6:00/km, 5:30/km, 5:00/kmなど)
  - ③ Long Slow Distance(LSD)(心拍数を上げずできるだけゆっくり長く走る)
 これら3種類のスピードを日によって変えて、もしくは組み合わせてトレーニングをします。
- 上記各スピードのランニング距離は以下が目安です。
  - ① インターバル: 200m × 6本, 400m × 3, 800m × 2, 1,000m × 2
  - ② ペース走: 3km ~ 6km
  - ③ LSD: 10km ~ 15km
- ラントレーニングを8回するとした時の各スピードのトレーニング回数は以下のようになります。
  - ① ハイスピードインターバル4回
  - ② レーススピード3回
  - ③ LSD 1回
- ランはスイム、バイクに比べ最も故障のリスクが大きいカテゴリーですのでトレーニング前後のケア(ストレッチなど)を十分に行い故障しないように努めましょう。(足底筋、足首、膝、座骨など)



⑦-1 筋カトレーニング

- トライアスロンのような持久系スポーツの筋カトレーニングの基本は緩い負荷をゆっくり正確に行う事が重要  
(強すぎる負荷、早い動き、間違ったフォームに注意)
- 10回~20回の腹筋と背筋が基本で多くの回数が必要無い
- スイム用筋トレの勧め(下図及び次ページ参照)
  - ① スイムに行けない時にもゴム紐もしくは自転車チューブを利用したゴム引きトレーニングが効果的  
柱など固定された物にゴム紐もしくは自転車チューブをひっかけ、引っ張る方に輪を作り手のひらを輪に入れて水泳のストロークをイメージして引っ張る  
使用するゴムは張力が弱く伸びるものが良い  
(例) クリンチャータイヤのチューブを利用する場合チューブをカットして一本にして、3本を繋いだぐらいの張力が良い
  - ② 1kgのダンベル(重り)を両手に持ち腕を伸ばした状態で上にあげる  
このトレーニングで水泳時のリカバリーの筋肉を強化する  
リカバリーの筋力は水をかく筋肉の次に重要

