

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14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10日(金) 10日目(合同トレーニング) >

午前中はスコールのためフリー、午後は14時よりウェスティンホテル前のビーチで、オープンウォータースイムを実施。150mのイージー&ハードを3セット、さらに200mのスタートダッシュを4セット行いました。そして15時30分より、ウェスティンホテルからレオパレスリゾートまでの20キロロングランでグアムでのナショナルチーム合宿を締めくくりました。日本の寒さを考えると、本当に贅沢なトレーニングができました。

中西真知子選手 (NTT東日本・NTT西日本/千葉連合)

コメント：

グアムでのナショナルチーム合宿最終日は、朝からの雨で若干スケジュールを変更し、午後は山本淳一選手 (K's Y・稲毛ITC/千葉連合)、上田藍選手 (グリーンタワー・稲毛ITC/千葉連合) とともに、オープンウォータースイムをハードに行い、レオパレスリゾートまでの20キロをランで戻りました。北京オリンピックに向けた初のナショナルチーム合宿で、合同トレーニングでは自分のトレーニングの成果を確認でき、また足りない所や新たに取り入れるべきことなどを見つけることができました。また、ナショナルチームメンバーと一緒に行動することにより、いろいろなものが見え、とても刺激になりました。帰国後は、個別合宿に移行していくので、この合宿での刺激とモチベーションをしっかりとキープして、シーズンインに向けた準備をしていきます。



【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>

