



強化戦略プラン 2025-2028

summary

公益社団法人日本トライアスロン連合

2025.05.16

Ver.1.1

Contents

1. 強化本部
 1. 基本方針 ミッション・ビジョン
 2. 組織体制図
2. オリンピックナショナルチーム
 1. 基本方針
 2. ロサンゼルス2028 目標設定
 3. ロサンゼルス2028 成功要因・戦略・戦術
3. パラリンピッナショナルチーム
 1. 基本方針
 2. LAS2028 目標設定
 3. LAS2028 成功要因・戦略・戦術
4. マルチスポーツナショナルチーム
 1. 基本方針
 2. 2028 目標設定
 3. 2028 成功要因・戦略・戦術

強化本部 基本方針

Mission

(存在意義)

トライアスロンを通じて、すべてのひとに、夢を追いかける喜びを。

Vision

(何を目指すのか)

オリンピック・パラリンピック・世界選手権でのメダル獲得

憧れられるアスリートの育成

メジャースポーツとしての地位確立

大切に思う

TEAM JAPAN/チームジャパンの一体感の創出

尊敬

Respect

感謝

Thanks

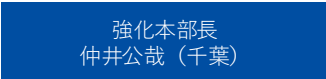
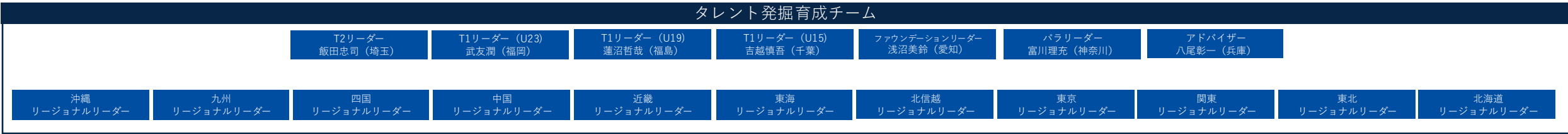
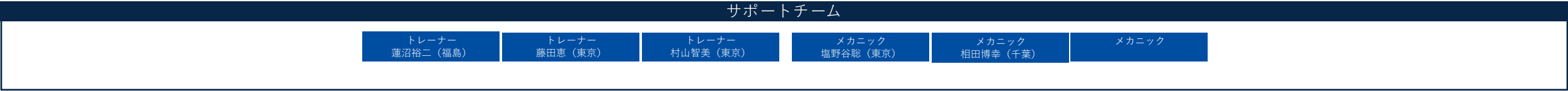
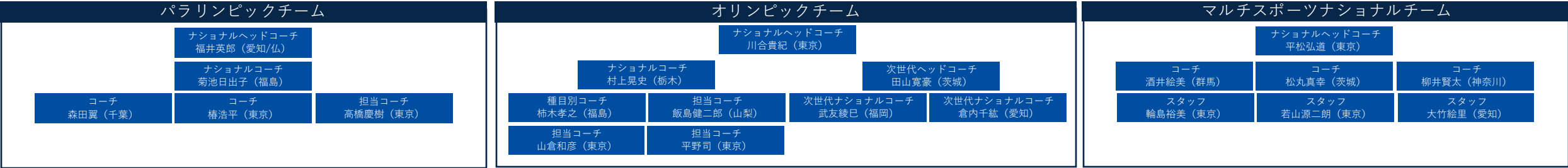
情熱

Passion

強化本部 組織体制

組織体制

強化本部



Triathlon Japan

Olympic National Team

LA2028大会目標

目標設定（4年プラン）

ロサンゼルス2028オリンピック

女子

2名出場

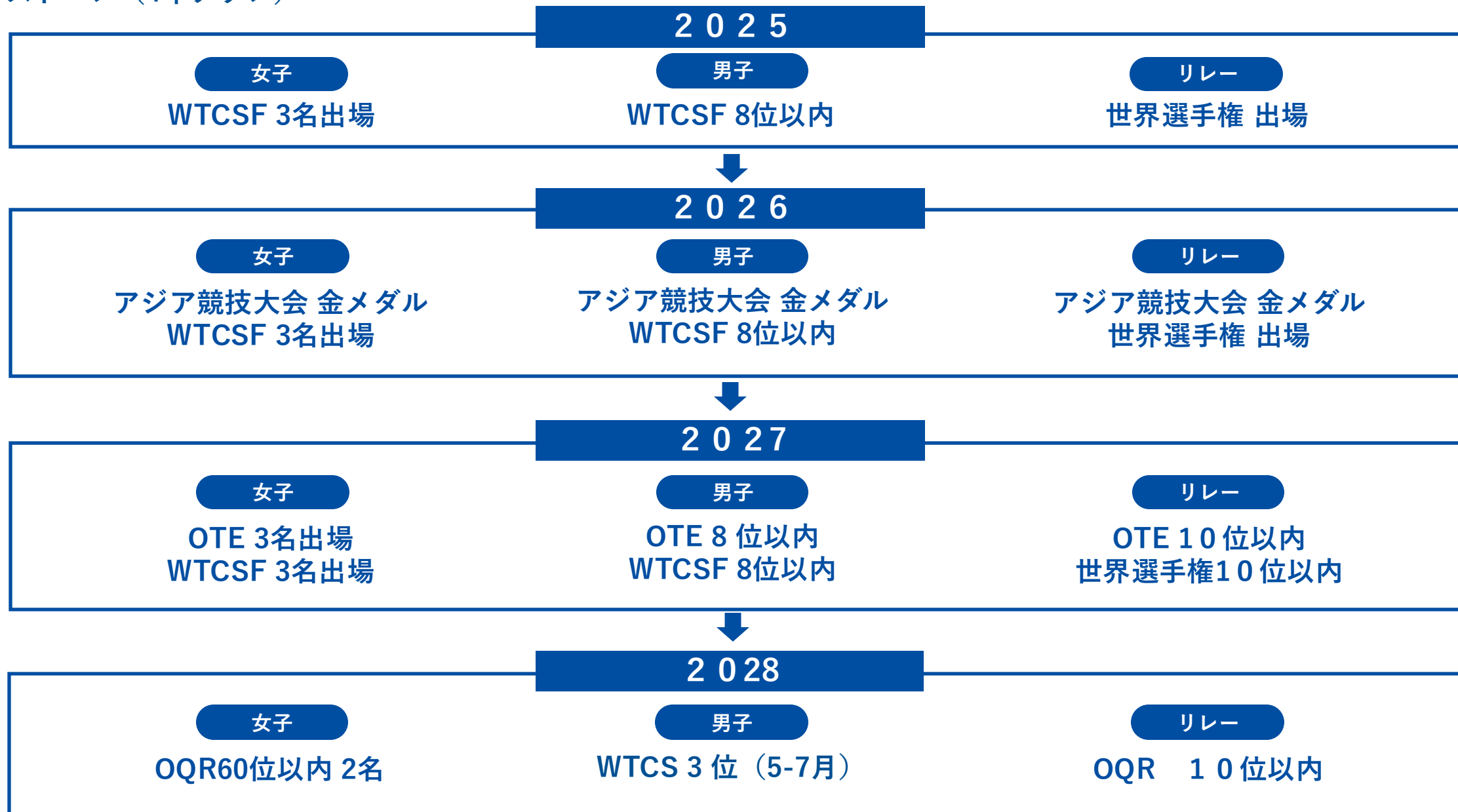
男子

メダル獲得

リレー

8位入賞

マイルストーン（4年プラン）



LA2028大会 成功要因・戦略・戦術

Vision
Vision： オリンピック・パラリンピック・世界選手権でのメダル獲得 / 憧れられるアスリートの育成 / メジャースポーツとしての地位確立

LA2028大会目標
男子：メダル獲得 女子：2名出場 リレー：8位入賞

成功要因① 共通	成功要因② 共通	成功要因③ 共通	成功要因④ 共通
情報戦略	専門コーチ【バイクコーチ】	専門コーチ【スポーツ心理学者】	専門コーチ【S&Cコーチ】
戦略/KPI	戦略/KPI	戦略/KPI	戦略/KPI
ライバル国の選手情報データベース化	科学的根拠に基づく 個別トレーニング/バイクコース分析	セルフマネジメント（考え方のスキル）の習得	S&Cコーチのサポートによる怪我の防止
【KPI】 2026アジア大会に向けた中国選手のデータベース構築	【KPI】 バイク（WTCSバイク終了時メインバック確率70%） ラン（5K PBに対するレースタイム差）	【KPI】 習得率（調整中）	【KPI】 怪我による長期離脱選手 0名
成功要因⑤ 女子	成功要因⑥ 女子	成功要因⑦ 女子	成功要因⑧ 女子
トランスファー選手の獲得	専門サポート（次世代選手/バイク強化）	専門サポート（次世代選手/ラン強化）	専門サポート（次世代選手/コンディショニング）
戦略/KPI	戦略/KPI	戦略/KPI	戦略/KPI
LA2028（出場）に向けて競技力の高いトランスファー（大学4年生の競泳選手）の獲得	①バイク専門コーチによる指導 ②バイクにおける実戦的なスキルの習得	①ランにおける実戦的なスキルの習得 ②スポーツ医学に基づくパフォーマンス向上 ③ラン動作のフィジカルトレーニング	①専門スタッフ（トレーナー、S&Cコーチ）による怪我防止のためサポート ②DXを活用したコンディショニング
【KPI】 トランスファー選手2名獲得	【KPI】 バイクのレース展開に対する評価指標	【KPI】 ・ラン動作の習得 ・前半5kmと後半5kmのタイム差 ・バイク直後のラン1kmの順位とラスト2.5kmの順位差	【KPI】 怪我による長期離脱選手 0名

成功要因⑨ 女子	成功要因⑩ リレー
国際経験（次世代選手）	国際経験
戦略/KPI	戦略/KPI
1）早期からの国際レース経験の蓄積 2）海外の文化・環境への適応	ミックスリレーが実施される国際レースにフルエントリーすることで、実戦経験を重ねつつ、リレーにおけるチームビルディングを行う。
【KPI】 1）戦術KPIの達成 2）選手のみで海外遠征（自己負担の大会）を行える状態になっている	【KPI】 大会エントリー率100%

<男子・女子・ミックスリレー>

成功要因	情報戦略	
戦略	ライバル国の選手情報データベース化 ・レース傾向 ・パフォーマンスの推移 ・練習環境 ・パーソナリティ等	【KPI】 2025 2026アジア大会に向けた中国選手のデータベース構築
戦術	1) 2026アジア大会 中国選手の2023アジア大会からの各種目におけるパフォーマンス向上の推移を把握する。 2) ライバルとなる海外選手を想定し、データ（レース傾向、パフォーマンスの推移、練習環境、パーソナリティ等）を収集する。	【KPIs】 2025 1) 2025アジア選手権に向け仮想アジア大会のDB構築 2) 海外選手3名程度のデータ収集・基盤構築

<男子・女子・ミックスリレー>

成功要因	専門コーチ【バイクコーチ】	
戦略	バイクコーチ ・科学的根拠に基づいた個別トレーニング ・バイクコース分析 →バイク強化＋ラン強化	【KPI】 2025 1-1)バイク強化指標 WTCSバイク終了時メインパック確率70% 1-2)ラン強化指標 ラン5K PBに対して WTCS (SP) 5 K+45秒以内、 (SD) 1 0 K +90秒以内
戦術	1) 乳酸カーブテストの数値や日々のトレーニング及びレースのデータに基づく個別のトレーニングメニューの提供 2) 主要レース（WTCS、アジア選手権）におけるバイクコースの分析（気象条件、風向き、路面状況、高低差、コーナーの状況等）に基づいたレース戦略・戦術の立案・提供 3) 選手に適したマテリアル情報（フレーム、ホイール、コンポーネント等）の提供	【KPIs】 2 0 2 5 1) LT値の向上 2) 実施率100% 3)情報提供有無（回数）

<男子・女子・ミックスリレー>

成功要因	専門コーチ 【スポーツ心理学者】	
戦略	セルフマネジメント（考え方のスキル）の習得	【KPI】 2025 セルフマネジメント（考え方のスキル）の習得率（レース前のミーティングやレース後の振り返りによってコーチ・スタッフが判断）
戦術	専門スタッフによる個別のスキルトレーニングの定期的な実施 ・対象：ナショナルチーム選手 ・頻度：月1回程度	【KPIs】 2025 月1回程度の実施（検討中）

<男子・女子・ミックスリレー>

成功要因	専門コーチ【S&Cコーチ】	
戦略	S&Cコーチのサポートによる怪我の防止	【KPI】 2025 怪我による長期離脱選手 0名
戦術	1) 海外遠征への帯同及び現地でのサポート 2) 個別のトレーニングメニューの提供及び効果測定	【KPIs】 2025 1) WTCS6戦への帯同・サポート 2) ・週3回程度のトレーニングメニュー提供 ・月2回程度の進捗確認

<女子>

成功要因	トランスファー選手の獲得	
戦略	LA2028（出場）に向けて競技力の高いトランスファー（大学4年生の競泳選手）の獲得	【KPI】 2025 トランスファー2名獲得
戦術	1）400m個人メドレーを中心にインカレB決勝進出及び日本選手権出場レベルの選手の情報収集をしつつ（データベースの作成）、スカウトを行う。 2）選手の受け入れ環境（練習環境、住居、所属先等）を整備する。	【KPIs】 2025 1）5名以上との面談実施 2）2拠点（東日本・西日本）を整備

<女子>

成功要因	専門サポート（次世代選手/バイク強化）	
戦略	バイク強化 ①バイク専門コーチによる指導 ②バイクにおける実戦的なスキルの習得	【KPI】 2025 バイクのレース展開に対する評価 ①スイム先行型：スイムで第1集団→バイクでメイン集団に位置 ②バイク・ラン追い上げ型：バイクでメイン集団に位置 ③オールラウンド型：バイクでメイン集団に位置しつつランへの体力温存
戦術	1) 定期的に選手個人に応じたトレーニングメニューを提供する。 （対象：ターゲットS、種目特化型アスリート） 2) 定期的な次世代合宿での指導及び乳酸カーブテストの実施 3) 主要大会（U23/ジュニア世界選手権、WTCS、WTC）のレースコースを分析（路面、コーナー数、風向き、レース展開のポイント等）する。また、レース後に選手・コーチに対してフィードバックを行う。 4) 定期的に次世代合宿において競技力の高いトレーニングパートナー（プロ選手、実業団選手）と練習を行う。	【KPIs】 2025 1)LT値の向上 2)LT値の向上 3)バイクのレース展開に対する評価 ①スイム先行型：スイムで第1集団→バイクでメイン集団に位置 ②バイク・ラン追い上げ型：バイクでメイン集団に位置 ③オールラウンド型：バイクでメイン集団に位置しつつランへの体力温存 4)レース分析に基づいて立案したレース戦略の実践6回以上

<女子>

成功要因	専門サポート（次世代選手/ラン強化）	
戦略	ラン強化 ①ランにおける実戦的なスキルの習得 ②スポーツ医科学に基づいたパフォーマンス向上 ③S&Cコーチによるラン動作に焦点を当てたフィジカルトレーニング	【KPI】 2025 ・ラン動作の習得（ストライド、ピッチ、腰の位置、足の着地等を映像で確認して評価） ・前半5kmと後半5kmのタイム差（落ち幅の短縮等） ・バイク直後のラン1kmの順位とラスト2.5kmの順位差（順位の向上等）
戦術	1) 定期的に次世代合宿において競技力の高いトレーニングパートナー（プロ選手、実業団選手）と練習を行う。 2) 定期的な乳酸カーブテストを実施し（測定合宿）、結果に基づいて必要なトレーニングメニューを提供する。 3) 次世代合宿においてS&Cコーチがトレーニング指導（ストライド、ピッチ、腰の位置、足の着地等）及びトレーニングメニューの提供を行う。	【KPIs】 2025 1)6回以上 2)数値（LT1、LT2、Vo2MAX）の向上 3)2回以上

<女子>

成功要因	専門サポート（次世代選手/コンディショニング）	
戦略	コンディショニング ①専門スタッフ（トレーナー、S&Cコーチ）による怪我防止のためサポート ②DXを活用したコンディショニング	【KPI】 2025 怪我による長期離脱者0名
戦術	1) 次世代合宿においてトレーナーが選手のケアを行う。 2) 次世代合宿においてS&Cコーチがトレーニング指導及びトレーニングメニューの提供を行う。 3) トレーニングピークスを活用して選手のコンディションを把握し、トレーニングメニューを提供する。 4) トレーニングピークスを活用して国際レースに向けたピーキングを行う。	【KPIs】 2025 1)4回以上 2)2回以上 3)4名以上のトレーニングピークスの活用 4)4名以上のトレーニングピークスの活用

<女子>

成功要因	国際経験（次世代選手）	
戦略	1) 早期からの国際レース経験の蓄積 2) 海外の文化・環境への適応（パフォーマンス発揮に繋がるセルフマネジメント）	【KPI】 2025 1) 戦術KPIの達成 2) 選手のみで海外遠征（自己負担の大会）を行える状態になっている
戦術	1-1) ターゲットアスリートS・ターゲットアスリートを対象に指定したWTCS、WTCに派遣する。 1-2) ターゲットアスリートS・ターゲットアスリート・ネクストアスリートをU23アジア選手権・U23世界選手権に派遣する。 2-1) 国際レース及び海外合宿を通じて海外の文化・環境（時差、食事、交通ルール等）を学ぶ。 2-2) 事前準備として遠征先の文化・環境（時差、食事、交通ルール等）の情報収集を行う。 2-3) 英語の習得を促す（合宿でのインタビュー練習等）。	【KPIs】 2025 1-1) ターゲットアスリートS：2大会 ターゲットアスリート：1大会 1-2) 左記大会への派遣 2-1) 海外における環境の変化に対応できるようになっている（選手へのヒアリングで評価） 2-2) 事前の情報収集が習慣化している（選手とのヒアリングで評価）2回以上の実施 2-3) 2回以上の実施

<ミックスリレー>

成功要因	国際経験	
戦略	ミックスリレーが実施される国際レースにフルエントリーすることで、実戦経験を重ねつつ、リレーにおけるチームビルディングを行う。	【KPI】 2025 大会エントリー率100%
戦術	香港、ハンブルグ世界選手権、ウーロンゴンWTCS、アブダビWTCSへの出場	【KPIs】 2025 左記4レースへの出場

Triathlon Japan

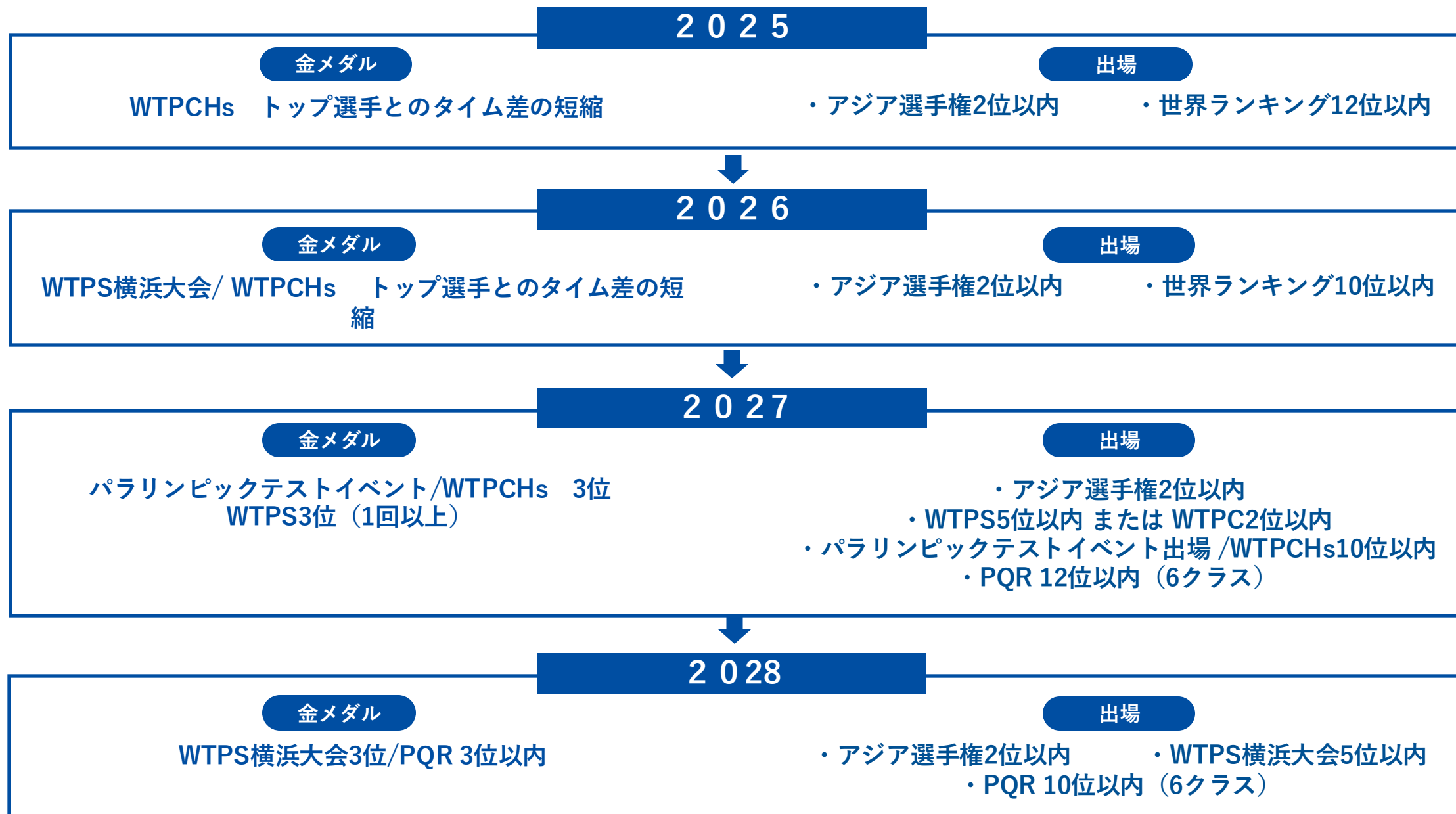
Paralympic National Team

LA2028大会目標

ロサンゼルス2028パラリンピック

金メダル獲得

全クラス（日本人選手が在籍するクラス）出場



LA2028大会 成功要因・戦略・戦術

Vision
Vision： オリンピック・パラリンピック・世界選手権でのメダル獲得 / 憧れられるアスリートの育成 / メジャースポーツとしての地位確立

LA2028大会目標
金メダル獲得 / 全クラス（日本人選手が在籍するクラス）出場

成功要因①	成功要因②	成功要因③
各種目強化① 海外トップ選手等とのレースにおけるタイム差の把握	各種目強化② バイク・ランの専門サポート	各種目強化③ 専門的な医科学・情報サポート
戦略/KPI	戦略/KPI	戦略/KPI
海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）とのレースにおけるタイム差を比較・把握。 スイム・バイク・ラン・トランジションにおける具体的な課題を特定。	①バイク:専門的なトレーニングメニューの提供や国際大会におけるバイクコースの分析・レース戦略の立案を行う。 ②ラン:スプリント力の向上及びスプリント力を発揮するためのトレーニングを行う。	①フィジカル・ストレングス ②コンディショニング ③マテリアル ④情報科学
【KPI】 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮	【KPI】 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮	【KPI】 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮

成功要因④	成功要因⑤
国内レースによる実戦機会の確保	チームビルディング
戦略/KPI	戦略/KPI
実戦経験に乏しいターゲットアスリートを対象として国内レース（一般レース）への出場機会を創出し、レースでの実戦経験を重ねることでペースマネジメントや対応力、トランジションの速度・正確性を向上させる。	選手・コーチ・スタッフ全員が能力を最大限発揮できる環境を構築する。
【KPI】 各選手が国内レースごとに設定した目標・戦略・課題を達成する	【KPI】 選手・コーチ・スタッフが目標や役割を正しく理解し、主体的に行動できるようになる

成功要因・戦略・戦術

成功要因	各種目強化① 海外トップ選手等とのレースにおけるタイム差の把握	
戦略	海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）とのレースにおけるタイム差を比較・把握。 スイム・バイク・ラン・トランジションにおける具体的な課題を特定。	【KPI】 2025 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮
戦術	1）海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる）が出場するレース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるターゲットアスリートとのタイム差を恒常的に把握。各選手の具体的な課題を特定し、解決策を提供する。（継続的かつ集中的な課題解決） 2)定期的なタイムトライアルによりタイム差（3種目の合算タイム、3種目のタイム）が短縮しているか進捗を確認する。 ※戦術1で把握したレースタイムをスイム200m、バイク5km、ラン1kmに換算して比較	【KPIs】 2025 1) 3種目の合計タイム及び3種目のタイム比較をより高精度にするため、WTPS横浜大会（5月）までに情報収集・分析を行い、基準となるタイム（KPI）を設定する。 2) 3種目の合計タイム及び3種目のタイム比較をより高精度にするため、WTPS横浜大会（5月）までに情報収集・分析を行い、基準となるタイム（KPI）を設定する。 ※タイムの設定後に強化戦略プランを更新予定

成功要因・戦略・戦術

成功要因	各種目強化②バイク・ランの専門サポート	
戦略	バイク・ランの専門サポート ①バイク 専門的なトレーニングメニューの提供や国際大会におけるバイクコースの分析・レース戦略の立案を行う。 ②ラン スプリント力の向上及びスプリント力を発揮するためのトレーニングを行う。	【KPI】 2025 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮
戦術	1) 【バイク】 タイムトライアルにおける出力・回転数・心拍数・左右バランスを測定・分析し、課題に応じたトレーニングメニューを提供する。 2) 【バイク】 主要レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるバイクコースの分析（気象条件、風向き、路面状況、高低差、コーナーの状況等）に基づいてレース戦略を立案する。 3) 【ラン】 外部協力者を定期的に合宿に招聘し、スプリント力の向上及びスプリント力を発揮するためのトレーニング（ランニングドリル、動作改善、ランニングスキル等）を実施する。	【KPIs】 2025 1) 自己記録の更新 2) 事前の戦略通りにレースを展開する（コースの分析手法及びレース戦略の立案手法の理解・習得） 3) 自己記録の更新

成功要因・戦略・戦術

成功要因	各種目強化③専門的な医科学・情報サポート	
戦略	専門的な医科学・情報サポート ①フィジカル・ストレングス 海外選手と比較して弱点となっているフィジカル（体幹）・ストレングス（3種目の動作に関連する筋力）を強化する。 ②コンディショニング 良好なコンディションの維持、国際レースに向けたピーキング、怪我の予防に取り組む。 ③マテリアル パフォーマンス向上に直結する要素であるバイクや義足といったマテリアルの開発・改良に取り組む。 ④情報科学 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）の情報を収集・分析し、パフォーマンス向上に向けた指標を設定する。	【KPI】 2025 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）との海外レース（WTPCHs、WTPS、WTPC）におけるタイム差の短縮
戦術	1) 【フィジカル・ストレングス】 ・月1回オンライン指導／「専用アプリ」を活用してトレーニングメニューの提供。 ・年2回（9月、2月）、JISSでフィットネスチェックを実施し、専門スタッフによる選手へのフィードバック。 2) 【コンディショニング】 ・選手が「専用アプリ」に入力するコンディションとトレーニング状況（心拍数、尿比重、疲労度、体調チェック、月経周期（女子選手）等）をコーチ・スタッフが確認し、日々の選手の状態を把握。 ・コンディション不良が生じた際、メディカル委員会に情報を提供し原因を特定。日常的にコーチ・スタッフが原因を特定できるシステムを構築。 2) 【マテリアル】 マテリアル（バイクフレーム、義足のアタッチメント）の研究・開発に向けて、バイクフレームのメーカー及び義肢装具士にアプローチを行う。 3) 【情報科学】 海外選手（トップ選手、ベンチマークとなる選手）の情報（トレーニング内容、練習拠点、指導者、マテリアル等）を収集する。	【KPIs】 2025 1) ・継続的かつ計画的なフィジカル・ストレングストレーニングの定着 ・フィットネスチェックにおける測定値の向上（2月→9月） 2) ・次世代選手（入力必須）が毎日コンディションとトレーニング状況を「専用アプリ」に入力する習慣の定着 ・日常的に選手のコンディションを把握できる体制の構築 3) 対応可能なマテリアルの研究・開発項目の特定 4) 収集した情報に基いたデータベースの作成

成功要因・戦略・戦術

成功要因	国内レースによる実戦機会の確保	
戦略	実戦経験に乏しいターゲットアスリートを対象として国内レース（一般レース）への出場機会を創出し、レースでの実戦経験を重ねることでペースマネジメントや対応力、トランジションの速度・正確性を向上させる。	【KPI】 2025 各選手が国内レースごとに設定した目標・戦略・課題を達成する
戦術	1) 蒲郡大会、海の森大会（トライアスロン、アクアスロン）、高松大会、宮崎大会に計画的に出場し、レースの実戦経験を確保する。 2) レース前の専門スタッフによる本番コースの分析・解説→レース戦略の立案→コースインスペクション→レース本番→振り返りというサイクルを実践・確立する。	【KPIs】 2025 1) 計画したレースへの出場 2) 左記サイクルの確立

成功要因・戦略・戦術

成功要因	チームビルディング	
戦略	選手・コーチ・スタッフ全員が能力を最大限発揮できる環境を構築する。	【KPI】 2025 選手・コーチ・スタッフが目標や役割を正しく理解し、主体的に行動できるようになる
戦術	1) レース（実戦と振り返り）や合宿、ワークショップ・ケーススタディを通じて、選手・コーチ・スタッフが目標及び目標に向かうプロセスを正しく理解し、主体的に行動できるようにする。 2) コーチ・スタッフの役割を明確にし、適材適所な人員配置を行うことで、能力を発揮できる環境を整備する。	【KPIs】 2025 1) ・各人の状況を把握するためのチェックリストの作成 ・チェックリストに基づく状況の把握及び改善 2) コーチ・スタッフの評価基準を作成し、評価を行う

Triathlon Japan

Multisport National Team

2028 目標

IRONMAN 世界選手権10位

2025 マイルストーン

**IRONMAN/70.3 複数名出場・
ワールドトライアスロン世界選手権8位以内**

成功要因	タレントの確保	
戦略	プロ登録基準策定 IRONMAN/70.3/TRI世界選のトップ%に準じたプロ登録基準を設け、国外大会での実績値を可視化し、国内大会の競技レベル差をも可視化できるようにする。	【KPI】 2025-2028 プロ登録基準突破者2025年男女5名（2028年目標10名）
戦術	1) オリ選手からの70.3チャレンジ、トランスファー 2) 他競技からのトランスファー 3) ロングの国内外の情報をJTUコーチ・タレント・スタッフに共有し、興味を持ってもらう	【KPIs】 2025-2028 1) 各世界選公費派遣の獲得、IM/70.3遠征補助の獲得 2) ロールモデル(プロ登録基準突破者)の輩出 3) 強化本部会議・TeamJapan MTGの活用、広報チームとの連携

成功要因・戦略・戦術

成功要因	国内競技レベルの向上（エイジ普及からの突き上げ）	
戦略	1）ALL JAPANで世界に目を向けた普及強化を行う 2）日本選手権のレベル向上 3）ミドル日本選手権の開催（若手選手・オリ選手の参入を促す）	【KPI】 2025-2028 1)ALL JAPANプログラムによるKPI設定 2)10位M5%/F8%以内 3)代替する大会の開催でも可
戦術	1-1)カーブテストの定期実施 1-2)各種セミナーによる勉強会（暑熱対策・運動生理学・エアロ戦略） 1-3)世界選手権派遣（ウェビナー開催・ALL JAPANプログラムを通じての盛り上げ・チームビルド） 2-1)一般と選手権を同一カテゴリーにする/世界選手権派遣に繋がる日本選手権/優先出場者枠の申し込み時期の変更/予選大会の選定 3-1)世界選手権選考大会として 3-2)学生選手権/U23 選手権として	【KPIs】 2025-2028 1-1)年間3回の開催 1-2)年間2回の開催 1-3)WT/IM/70.3各世界選エイジ派遣選手数 （2025年75/105/50名）2028年(150/150/100名) 2-1)2025年佐渡A(フル)での実施 2028年左記浸透 3-1)2025年 長良川ミドル 3-2)2028年までに開催