



パラリンピック・ナショナルチーム 強化戦略プラン（2026-2028）

summary

公益社団法人トライアスロンジャパン

Contents

- 1. 強化本部**
基本方針「ミッション・ビジョン」
- 2. パラリンピック・ナショナルチーム**
 - 1) 4年プラン（LA2028）**
 - （1） 目標・マイルストーン**
 - （2） 成功要因・戦略・戦術**
 - 2) 8年プラン（ブリスベン2032）**
 - （1） 目標・マイルストーン**
 - （2） 成功要因・戦略・戦術**

強化本部 基本方針

Mission
存在意義**Mission**

「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
あるべき姿**Vision**

メジャースポーツとしての地位確立

憧れられるアスリート・応援されるアスリートの育成

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

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

Triathlon Japan

Paralympic National Team

Mission
存在意義

Mission

「スポーツの価値を高め、夢・感動・勇気を伝え、人々を熱くする！」

Vision
あるべき姿

Vision

初心を忘れず、勇気と敬意を持って挑戦する

目標・目的・課題を明確にし評価と改善を行う

安全と健康を優先し、健全な精神で取り組む

【LA2028】目標・マイルストーン

目標（4年プラン）

メダル目標

金メダル 1名

入賞目標

入賞（8位以内） 4名

出場目標

全クラス（日本人選手が在籍するクラス） 出場

マイルストーン（4年プラン）

2026

金メダル

- WTPS横浜大会でのタイム差の短縮
アヌ・フランシス選手：トータル3分30秒差以内
- WTPCHsでのタイム差の短縮
アヌ・フランシス選手：トータル3分差以内
ヘイリー・ダンス選手：スイム20秒差以内
- WTPSデボンポート大会でのタイム差の短縮
アヌ・フランシス選手：トータル2分差以内

入賞

- WTPS横浜大会 5位以内
- WTPCHs 7位以内

出場

- アジア選手権 2位以内
- WR 11位以内

2027

金メダル

- WTPS 3位（1回以上）
- PTE 3位
- WTPCHs 3位

入賞

- WTPS 5位以内（2回以上）
- PTE 6位以内
- WTPCHs 6位以内

出場

- アジア選手権 2位以内
- WTPCHs 10位以内
- PQR 10位以内

2028

金メダル

- WTPS横浜大会 1位

入賞

- WTPS横浜大会 5位以内

出場

- アジア選手権 2位以内
- WTPS横浜大会 7位以内
- PQR 10位以内

【LA2028】成功要因・戦略・戦術

成功要因・戦略・戦術（4年プラン）

成功要因①	成功要因②	成功要因③
専門サポートの活用	国内での実戦機会の確保	チームビルディングの推進
戦略		
1) タイムに基づく比較・分析 ①海外のベンチマーク選手のレースタイムとの比較・分析 ②タイムトライアルによるパフォーマンス推移の把握・分析 2) 種目強化 スイム・バイク・ランの専門サポート 3) 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 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）の強化 ②コンディショニング 日常的に選手のコンディションを把握できるシステム構築 ③マテリアル レースウェアの改良、義足の改良 ④情報戦略 海外のベンチマーク選手の情報収集・分析、データベースの作成	【金メダル】 ・国内レースにおいてベンチマーク選手を想定した選手を設定し、実戦で競争する環境を創出する。 ・ナショナル合宿にベンチマーク選手を想定した選手を招聘し、合宿で競争する環境を提供する。 【入賞】 海外レースに向けた準備・調整レースとして国内レースに出場し、海外レースでのパフォーマンス発揮に繋げる。 【出場】 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、実戦経験を蓄積しつつ、レースサイクルを確立して海外レースに繋げる	選手・コーチ・スタッフ全員が目標や役割を正しく理解し、能力を最大限発揮できる環境を構築する

成功要因①	専門サポートの活用 1) タイムに基づく比較・分析	
戦略	①レースタイム 【金メダル】 特定したベンチマーク選手とのタイム差を継続的に比較・分析することで課題を抽出し、解消に向けたサポートを行う。 【入賞】 入賞水準の選手のタイムを把握・分析し、目標となる入賞ラインを特定する。 ②タイムトライアル 定期的なタイムトライアルの実施により、各選手のパフォーマンス推移を把握・分析することで課題を抽出し、解消に向けたサポートを行う。	<KPI> 【金メダル】 ①WTPS横浜大会でのタイム差の短縮 アヌ・フランシス選手：トータル3分30秒差以内 ②WTPCHsでのタイム差短縮 アヌ・フランシス選手：トータル3分差以内 ヘイリー・ダンス選手：スイム20秒差以内 ③WTPSデボンポート大会（3月）でのタイム差短縮 アヌ・フランシス選手：トータル2分差以内 【入賞】 総合タイムTOP比での入賞ライン突破 【出場】 戦略的な世界ランキングポイントの獲得による世界ランキングの向上
戦術	①レースタイム 【金メダル】におけるタイム差を恒常的に把握することで、各選手の具体的なギャップを特定し、改善策を提供する。 【入賞】 入賞水準の選手のタイムを把握・分析し、目標となる入賞ラインを特定し、TAの現状とのギャップを解消する改善策を提供する。 ②タイムトライアル ・定期的にタイムトライアル（スイム200m、バイク5km、ラン1km）を実施し、選手個人のタイムが短縮しているか進捗を確認する。 ・タイムトライアルはナショナルチーム合宿（5月、8月、11月、2月）で実施する。	<KPI> ①レースタイム 【金メダル】 ・シーズンを通してタイム差を把握できている ・課題に基づく解決策を提供できている 【入賞】 ・入賞ラインの設定 ・課題に基づく解決策を提供できている ②タイムトライアル ・タイムの短縮 ・タイムトライアルの実施率100%

成功要因① 専門サポートの活用 2) 種目強化	
戦略	①スイム・バイク・ラン 種目専門コーチ/パラスポーツに専門性を有する種目専門コーチをスポットで招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 ②バイク 既存のバイク専門コーチによるサポート（データ分析、レース戦略）を継続し、パフォーマンスを向上させる。
戦術	①スイム ナショナルチーム合宿に競泳クラブのコーチやパラ水泳連盟のコーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 ②バイク （1）主要国際レース（WTPCHs、WTPS）におけるバイクコースの分析（気象条件、風向き、路面状況、コーナーの状況等）に基づきレース戦略を立案する。 （2）タイムトライアルのデータ（出力・回転数・心拍数・左右バランスなど）分析を行い、課題やポイントを選手にフィードバックする。 （3）ナショナルチーム合宿にパラサイクリングの専門コーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 ③ラン （1）ナショナルチーム合宿にプレイングコーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 （2）パラ陸上連盟と連携し、パラスポーツに専門性を有する種目専門コーチを招聘できる環境を整備する。

<KPI>
【金メダル】
①WTPS横浜大会でのタイム差の短縮
アヌ・フランシス選手：トータル3分30秒差以内
②WTPCHsでのタイム差短縮
アヌ・フランシス選手：トータル3分差以内
ヘイリー・ダンス選手：スイム20秒差以内
③WTPSデボンポート大会（3月）でのタイム差短縮
アヌ・フランシス選手：トータル2分差以内
【入賞】
総合タイムTOP比での入賞ライン突破
【出場】
戦略的な世界ランキングポイントの獲得による世界ランキングの向上

<KPI>
①スイム
ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
②バイク
（1）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）
（2）出力の高効率化（出力に大きな波が生じないようにする）
タイムトライアルでのタイム短縮
（3）ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
③ラン
（1）ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
（2）10月までに専門コーチを招聘できる環境を整備

成功要因①	専門サポートの活用 3) 専門的な医科学・情報サポート	
戦略	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 日常的に選手のコンディションを把握できるシステムを構築する 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レースウェアの改良に取り組む ④情報戦略 【金メダル】 海外のベンチマーク選手の情報を収集・分析し、データベースを・更新する 【出場】 戦略的な世界ランキングポイント獲得に向けたシミュレーション	<KPI> 【金メダル】 ①WTPS横浜大会でのタイム差の短縮 アヌ・フランス選手：トータル3分30秒差以内 ②WTPCHsでのタイム差短縮 アヌ・フランス選手：トータル3分差以内 ヘイリー・ダンス選手：スイム20秒差以内 ③WTPSデボンポート大会（3月）でのタイム差短縮 アヌ・フランス選手：トータル2分差以内 【入賞】 総合タイムTOP比での入賞ライン突破 【出場】 戦略的な世界ランキングポイントの獲得による世界ランキングの向上
戦術	①フィジカル・ストレングス ・S&CコーチによるONE TAP SPORTSを活用した個別トレーニングメニューの提供 ・ナショナル合宿でのS&Cコーチによる対面指導 ・年2回（9月、2月）のJISSでフィットネスチェック及び選手へのフィードバックの実施 ②コンディショニング ・ONE TAP SPORTSを活用したトータルコンディショニング ・NFメディカル委員長によるメディカルチェック（5月、10月、2月） ③マテリアル ・JISS風洞実験場を活用した空力分析によるレースウェアの改良 ・義肢装具士への継続的なアプローチをによる義足の改良 ④情報戦略 【金メダル】 ベンチマーク選手の情報（練習内容、拠点、マテリアル等）収集及びデータベースの更新 【出場】 世界ランキングポイントのシミュレーションに基づく戦略的な国際レース派遣	<KPI> ①フィジカル・ストレングス ・フィットネスチェックにおける測定値の向上（2月→9月） ・怪我による長期離脱者0名 ②コンディショニング ・日常的に選手のコンディションを把握できるシステムの構築 ・コンディション不良による長期離脱者0名 ③マテリアル ・WTPCHsでの導入 ・改良した義足でのレース出場 ④情報戦略 【金メダル】データベースの更新 【出場】 ・世界ランキングポイントの獲得戦略を策定できている ・戦略に基づき選手を国際レースに派遣できている

成功要因・戦略・戦術（4年プラン）

成功要因②		国内での実戦機会の確保	
戦略	戦術	【金メダル】 （1）国内レースにおいてベンチマーク選手を想定した選手を設定し、実戦で競争する環境を創出する。 （2）ナショナル合宿にベンチマーク選手を想定した選手を招聘し、合宿で競争する環境を提供する。 【入賞】 海外レースに向けた準備・調整レースとして国内レースに出場し、海外レースでのパフォーマンス発揮に繋げる。 【出場】 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、実戦経験を蓄積しつつ、レースサイクルを確立して海外レースに繋げる	＜KPI＞ 【金メダル】 ①WTPS横浜大会でのタイム差の短縮 アヌ・フランシス選手：トータル3分30秒差以内 ②WTPCHsでのタイム差短縮 アヌ・フランシス選手：トータル3分差以内 ヘイリー・ダンス選手：スイム20秒差以内 ③WTPSデボンポート大会（3月）でのタイム差短縮 アヌ・フランシス選手：トータル2分差以内 【入賞】 総合タイムTOP比での入賞ライン突破 【出場】 戦略的な世界ランキングポイントの獲得による世界ランキングの向上
		【金メダル】 （1）蒲郡（6月）、海の森（8月）、宮崎（11月）に出場し、各レースでベンチマーク選手を設定して実戦で競う。 （2）上記のベンチマーク選手をナショナル合宿（2月）に招聘し、合宿で競争する環境を提供する。 【入賞】 国内レースを海外レースへの準備・調整レースとして位置付け、国内レース→海外レースのサイクルを確立する。 【出場】 横浜（5月）、蒲郡（6月）、高松（7月）、日和佐（7月）、海の森（8月）、宮崎（11月）に出場し、実戦を通じたレース経験の蓄積、レースサイクル（レース準備→レース本番→振り返り・リカバリー）の確立に取り組む。	＜KPI＞ 【金メダル】 （1）計画したレースへの出場、ベンチマーク選手の設定 （2）ベンチマーク選手を招聘した合宿の実施 【入賞】 左記サイクルの確立（報告書に基づきコーチ・スタッフが評価） 【出場】 ・計画したレースへの出場 ・左記サイクルの確立（報告書に基づきコーチ・スタッフが評価）

成功要因・戦略・戦術（4年プラン）

成功要因③	チームビルディングの推進	
戦略	選手・コーチ・スタッフ全員が目標や役割を正しく理解し、能力を最大限発揮できる環境を構築する。	<KPI> 【選手】 個別ミーティングにて心理的安全性が確保されているかを確認し、必要に応じたサポート体制を構築する。 【コーチ・スタッフ】 個別ミーティングにて心理的安全性が確保されているかを確認し、必要に応じた支援・業務整理を行う。
戦術	（1）レース、ナショナルチーム合宿、個別ミーティングを通じて相互に意見し合い、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）定例ミーティング、個別ミーティングを通じて相互に意見し合い、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。 （3）新規に加入する選手・スタッフが必要とする知識を効率的に習得し、能動的に活動できるようにする。	<KPI> （1）レース、ナショナルチーム合宿、個別ミーティングでの実施 （2）個別ミーティング、定例ミーティングでの実施 （3）必要となる知識の学習機会提供

【ブリスベン2032】目標・マイルストーン

目標（8年プラン）

メダル目標

メダル 1名

入賞目標

5位入賞 4名

出場目標

全クラス出場

マイルストーン（8年プラン）

2026

メダル・入賞

- アジア選手権 2位以内 3名以上
- WTPCHs 3クラス以上出場
- WR 10位以内 3名以上

出場

- 育成選手2名以上輩出



2027

メダル・入賞

- アジア選手権 2位以内 4名以上
- PTE出場 3名以上出場
- WTPCHs 4名以上出場
- WR 10位以内 4名以上

出場

- 育成選手2名以上輩出



2028

メダル・入賞

- アジア選手権 2位以内 5名以上
- PQR10位以内 4名以上
- LA2028 2名以上出場
- WTPCHs 5名以上出場
- WR 10位以内 5名以上

出場

- アジア選手権 2名以上出場
- 育成選手2名以上輩出

【ブリスベン2032】成功要因・戦略・戦術

成功要因・戦略・戦術（8年プラン）

成功要因①	成功要因②	成功要因③
タレント発掘・トランスファー活用	各種目強化	発掘→育成、育成→強化へのルート整備
戦略		
【選手数の増加】 選手層を補強すべく新規タレント発掘やトランスファー活用を推し進めながら、選手数を増加させる。 【大会出場までのサポート】 国内大会との関係構築により出場できる大会の維持・拡大を行う。そうした大会に発掘チームとして大会参加し、レースデビューまで導く。	【専門コーチによる3種目強化】 1) 種目専門コーチ/パラスポーツに専門性を有する種目専門コーチをスポットで招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出し、改善に向けたサポートを行う。 2) 既存のバイク専門コーチによるサポート（データ分析、レース戦略）を継続し、パフォーマンスを向上させる。 【タイムトライアル継続実施】 定期的なタイムトライアルの実施により、各選手のパフォーマンス推移を把握・分析することで課題を抽出し、改善に向けたサポートを行う。 【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 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）の強化 2) コンディショニング 日常的に選手のコンディションを把握できるシステム構築 3) マテリアル レースウェアの改良、義足の改良 4) 情報戦略 戦略的なWRポイント獲得に向けたシミュレーション	【育成チームの体制整備】 1) 育成チームのスタッフ配置の最適化を図り、業務推進体制を充実化させる。 2) 国内・海外育成プログラムを核とする育成システムを構築する。 3) 選手・スタッフの競技に関する知識理解の確実かつ迅速な定着を図るべく、eラーニングシステムを構築する。 【発掘チームの体制整備】 1) 発掘チームのスタッフ配置の最適化を図り、業務推進体制を充実化させる。 2) 新規に発掘した選手の育成・検証に関するフローを整備し、それに基づいた活動を展開することで、発掘→育成のルートを確立させる。

成功要因① タレント発掘・トランスファー活用		
戦略	【選手数の増加】 選手層を補強すべく新規タレント発掘やトランスファー活用を推し進めながら、選手数を増加させる。 【大会出場までのサポート】 国内大会との関係構築により出場できる大会の維持・拡大を行う。そうした大会に発掘チームとして大会参加し、レースデビューまで導く。	<KPI> 【選手数の増加】 1) 新規アプローチ10名以上 2) 育成選手2名以上輩出 【大会出場までのサポート】 1) 出場可能な国内大会の維持・拡大 2) 新規アプローチ選手による国内大会出場5名以上
	【選手数の増加】 1) 担当スタッフを配置し、地域や他競技における情報収集・集約を行うフローを確立させる（選手発掘・育成システムの整備）。 2) 地域のトライアスロンチームやスイミングスクール、大学との連携を通じて地域における競技環境を整備する。 3) 発掘選手を対象とした合宿の開催 【大会出場までのサポート】 1) 国内大会主催者へのパラ選手受け入れに関する働きかけ 2) 新規発掘選手に応じた出場大会の特定とそれに向けたサポート	<KPI> 【選手数の増加】 1) 左記フローの確立 2) 発掘選手が地域で定期的に活動できる環境が整備されている 3) 2回実施 【大会出場までのサポート】 1) 出場可能大会（継続）6大会以上確保 出場可能大会（新規）2大会開拓 2) 大会エントリー3名以上

成功要因・戦略・戦術（8年プラン）

成功要因②		各種目強化【専門コーチによる3種目強化】
戦略		1) 種目専門コーチ/パラスポーツに専門性を有する種目専門コーチをスポットで招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出し、改善に向けたサポートを行う。 2) 既存のバイク専門コーチによるサポート（データ分析、レース戦略）を継続し、パフォーマンスを向上させる。
戦術		1) スイム ナショナルチーム合宿に競泳クラブのコーチやパラ水泳連盟のコーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 2) バイク ①主要国際レース（WTPCHs、WTPS）におけるバイクコースの分析（気象条件、風向き、路面状況、コーナーの状況等）に基づきレース戦略を立案する。 ②タイムトライアルのデータ（出力・回転数・心拍数・左右バランスなど）分析を行い、課題やポイントを選手にフィードバックする。 ③ナショナルチーム合宿にパラサイクリングの専門コーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 3) ラン ①ナショナルチーム合宿にプレイングコーチを定期的に招聘し、種目ごとに障害特性に応じた課題を抽出して改善に向けたサポートを行う。 ②パラ陸上連盟と連携し、パラスポーツに専門性を有する種目専門コーチを招聘できる環境を整備する。

<KPI>

- 1) WTPCHs、WTPS、WTPCでのタイム差短縮
- 2) タイムトライアルおよび認定記録会でのタイム向上

<KPI>

- 1) スイム
ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
- 2) バイク
①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）
②出力の高効率化（出力に大きな波が生じないようにする）
タイムトライアルでのタイム短縮
③ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
- 3) ラン
①ナショナルチーム合宿（5月、11月、2月）への招聘
②10月までに専門コーチを招聘できる環境を整備

成功要因②	各種目強化【専門的な医科学・情報サポート】	
戦略	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 日常的に選手のコンディションを把握できるシステムを構築する 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レースウェアの改良に取り組む 4) 情報戦略 戦略的な世界ランキングポイント獲得に向けたシミュレーション	<KPI> 1) WTPCHs、WTPS、WTPCでのタイム差短縮 2) タイムトライアルおよび認定記録会でのタイム向上
戦術	①フィジカル・ストレングス ・S&CコーチによるONE TAP SPORTSを活用した個別トレーニングメニューの提供 ・ナショナル合宿でのS&Cコーチによる対面指導 ・年2回（9月、2月）のJISSでフィットネスチェック及び選手へのフィードバックの実施 ②コンディショニング ・ONE TAP SPORTSを活用したトータルコンディショニング ・NFメディカル委員長によるメディカルチェック（5月、10月、2月） ③マテリアル ・JISS風洞実験場を活用した空力分析によるレースウェアの改良 ・義肢装具士への継続的なアプローチをによる義足の改良 ④情報戦略 世界ランキングポイントのシミュレーションに基づく戦略的な国際レース派遣	<KPI> ①フィジカル・ストレングス ・フィットネスチェックにおける測定値の向上（2月→9月） ・怪我による長期離脱者0名 ②コンディショニング ・日常的に選手のコンディションを把握できるシステムの構築 ・コンディション不良による長期離脱者0名 ③マテリアル ・WTPCHsでの導入 ・改良した義足でのレース出場 ④情報戦略 ・世界ランキングポイントの獲得戦略を策定できている ・戦略に基づき選手を国際レースに派遣できている

成功要因③	発掘→育成、育成→強化へのルート整備	
戦略	【育成チームの体制整備】 1) 育成チームのスタッフ配置の最適化を図り、業務推進体制を充実化させる。 2) 国内・海外育成プログラムを核とする育成システムを構築する。 3) 選手・スタッフの競技に関する知識理解の確実かつ迅速な定着を図るべく、eラーニングシステムを構築する。 【発掘チームの体制整備】 1) 発掘チームのスタッフ配置の最適化を図り、業務推進体制を充実化させる。 2) 新規に発掘した選手の育成・検証に関するフローを整備し、それに基づいた活動を展開することで、発掘→育成のルートを確立させる。	<KPI> 【育成チームの体制整備】 強化チームへ1名以上選手輩出 【発掘チームの体制整備】 育成チームへ2名以上選手輩出
戦術	【育成チームの体制整備】 1) 「育成担当コーチ」及び「育成担当アシスタントコーチ」を加配し、業務推進体制を整備する 2) 「国内育成プログラム」の構築 3) 「海外育成プログラム」の構築 4) 「eラーニングシステム」の構築 【発掘チームの体制整備】 1) 「アシスタントスタッフ」を配置し、業務推進体制を整備する 2) 「地域ブロック担当コーチ」を配置し、広域での活動推進体制を整備する 3) 新規発掘選手に対する育成フローを整備する	<KPI> 【育成チームの体制整備】 1) 「育成担当コーチ」を2名以上配置 「育成担当アシスタントコーチ」を2名以上配置 2) 国内育成プログラムの骨子作成 骨子を軸とした国内育成プログラムの本体編成 3) 海外育成プログラムの骨子作成 骨子を軸とした海外育成プログラムの本体編成 4) eラーニングシステムの試行版作成・運用開始 【発掘チームの体制整備】 1) 「アシスタントスタッフ」を1名以上配置 2) 「地域ブロック担当コーチ」を2名以上配置 3) 新規発掘選手を対象とした育成フロー策定