

'91 第13回 全国ジュニアオリンピック春季水泳競技大会結果

3/29~4/1 東京スイミングセンター (25×83-2)

衣笠 祐史 賀茂小4年 10才

10才以下200M個人メドレー予選 (参加46名)

2分42秒13 LAP 36:2-40:0-49:1-36:8 予選12位

同 B決勝

2分40秒76 LAP 36:3-39:6-48:8-35:9 B決 5位

10才以下 50M 自由形 予選 (参加45名)

30秒58 LAP 14:5-16:0 予選18位

10才以下 50M 背泳ぎ 予選 (参加49名)

33秒57 LAP 15:7-17:8 予選 2位

同 決勝

33秒03 LAP 15:7-17:3 決勝 1位11

(200IM、50FR→3/29 50BK→3/31)

報告内容

1. 試合結果

2. 所感

3. 資料 A '9010月~'913月までのトレーニングスケジュール

B 50才の目標及び強化プラン

C '913月度週間スケジュール

D 個人記録 '905月~'914月

E 新聞掲載紙面

第13回全国ジュニアオリンピック春季水泳競技大会

加西校 嶋谷秀樹 (嶋谷)

所感

昨年の夏、全国J.Oに50背で出場してからこの大会に決勝進出という目標でやってきましたが、予想もなかった優勝を、正直びっくりしました。試合までのスケジュールは別紙の予定にそってやってきましたが、すごいのはやはり本人のモチベーション、意志、それと当然もって生まれた素質、感の良さだと思います。特に試合前の1ヶ月は目標としていた練習をほぼすべてこなすことが出来、それが当日の自信にもつながったのでしよう。(また試合日程も2/29 200m予、B決・50m予→3/30 休み(イジメ)、3/31 50mBと50mBでやがておぼろげに偶然に組まれたいたのも好記録の要因であろう。)

1年間、夜笠をみぞぎで主だった身体的特長は、柔軟性に富み、しかも瞬発力がある点です。自分のトレーニングの基本的な考えは、すばらしい泳ぎと短距離でのスピードを身につけ、強化練習により持久力を養うという形ですが、夜笠の場合もともと持っている力とトレーニングがうまく結びついたのであると思います。が逆にラップタイムからみれば他のライバルにくらべ後半のスピードがまだまだ弱く、今後の課題と対応しよう。

<トレーニングについて>

半年ほど前までは、教科書通りに練習距離をこなすというやり方をしていたが、2/24のチャレンジの前の前々日というハードトレーニングをしたまま出場したのですが、結果は(週間前の県J.Oより)50mで約1秒の記録の向上がみられました。また全国J.Oの出発の前々日も質量ともに1番のハードトレーニングをし、結果は上々でした。以上より(合宿などの回復のスピードからみれば)B、Cグループぐらいのジュニアでは、スピード、スタートの練習と試合前の自信を持つこととを(こ)とやれば、量をこなす必要はないのではと考えています。また、試合までの練習は、他の者(11名)もほぼ同じ練習をさせ、全国レベルの練習を(こ)という自覚を持たせました。特にB、Cグループぐらいでは同じチームの雰囲気も重要であり、それによって夜笠もがんばることができたのでしよう。

<今後の展望>

Bグループで全国1位とどろみえず決果が出、今後より以上に本人のタイムへのプレッシャー、おぼろげの期待、環境などいくつかの問題が出てくると思うが、1つかりとした子供なのでのりきってやることだと思います。ユキ自身としては目先のタイムにこだわらず、長い目で見て行きたいです。

今後チームとしては、以前からの目標であった男子M.Aと、個人種目で5~6名がJ.Oをゆうえりレベルに上げるので、是非団体で東京へ行きたいです。(また加西校の場合、今の選手をD、Eグループに飛ばしていく為にも、この一年間が勝負であり、ユキとこい気合をこめてがんばります！)

以上

K2 月間予定 '90 10月 ~ '91 3月

月	トレーニング内容	中心となる種目・練習距離	試合予定
10月	質・量ミックス(混合) ・スイマーズミート、中西播ジュニア を目標に、前半・量 ~ 後半質	S1・IM 3,000 ~ 4,000m (水・土は2,000±m)	○ 10/21(日) 秋季ジュニアスイマーズミート (かきも)
11月	量的ハード ・ショートレストインターバル ・オーバーディスタンス	Fr・IM 4,000 ~ 5,000m (水・土はS1・2,500±m) (資格表に基づいて、Fr 400~1,500, IC 100~1,000m)	○ 11/3(土) 中西播ジュニア (サンモール) ・ 11/18(日) A-AA級 (ヒコ三田)
12月	質・量ハード ・インターバルトレーニング ・スプリント	S1・Fr/IM 3,000 ~ 5,000m (水・土は2,500±m) タイムアップを目標に!	・ 12/9(日) A-AA級 2771>9- (かきも)
'90 1月 ~ 3月	質量 ~ 調整	S1 5,000 ~ 2,000m	○ 1/15(火) 新年ジュニアスイマーズミート (かきも)

衣笠
春季目標 (昨年度同様)

- 500m 優勝 328 ~ 343
タイム 3'46 ~ 3'57
- 200m 優勝 2'37 ~ 2'38
タイム 2'40 ~ 2'48*
- 500m 優勝 2'30 ~ 2'31
タイム 30"1 ~ 30"9

各試合ごとに練習サイクルを組み(量→質→スピード→調整)
ベストタイムをめざします。
1月初旬 合同合宿予定

○ 2/17(日) 春季県J.O (かきも)
○ 2/24(日) 4kmランジュニア (SSS宝塚)
○ 3/28(土) ~ 全国J.O
福井全国優勝 (東京スイミングセンター)

今シーズンの最終目標は県J.O(全国J.O)です。目標タイムを決め、
各月の練習をがんばりましょう!

P.3/6
NO.156
カスミミックス
2007-2-8 17:36

衣笠 祐史 春季全国J.O 初の目標及び強化プラン。

小4. 10才

(3/28(土))

前年17.9差

現在のベストタイム

* 12/30 現況タイム

1/15 新年タイム 34'6" (15'3"-18'2")
2/17 県J.O 34'7" (15'6"-18'1")
2/24 全国J.O 33'7" (15'9"-17'8")

J.O 初の目標タイム

昨年度 J.O DATA

50 BK

35 秒 6

35 秒 0 (16'5"-18'5")

→ 50 BK 33 秒 0 (15'8"-17'2")

50 BK

1位 32"8 ~ 8位 34"3

9位 34"6 ~ 35"7

・スタートのタイムアップ (K.P 強化 - 7A - ティン) ~ Fin

50 1'15" IN 37"0 → 35"5 → 33"0 * even pace

・後半 " (レパシジョン - 7B - 7C 練習 - 7 - ニン)

etc...

200 IM

2分 45 秒 5

(37'5" - 41'0" - ~~38'5"~~ - 38'0")

49.5

(118.5) (208")

→ 200 IM 2分 36 秒 0 ~ 2'38"0

200 IM

1位 2'31"4 ~ 8位 2'38"1

9位 2'40"1 ~ 2'44"8

・バタフライ、平泳キのスタートタイムアップ 47.365 → 44.5 47.425 → 44.5

(36"0 - 40"0 - 45"0 - 35"0)

(118.0) (201.0)

・後半 100 のタイムアップ (量質、各種の練習 - ニン 200F etc)

・各 K.P 強化

練習目標 200 4' → 2'45" ~ 50"

100 2'30" IN | 21" → 1'18" 16" ~ 18"

50 FV

50 FV

31 秒 4

(15'0" - 16'4")

2/24 全国J.O 30"6 (14'5"-16'1")

→ 50 FV 30 秒 0 ~ 30"5

1位 29"0 ~ 8位 30"1

9位 30"1 ~ 30"9

・スタートのタイムアップ (K.P 強化) ~ Fin

・後半 " (レパシジョン - 7B - 7C 練習 - 7 - ニン)

・7A - 矯正 (7A - 7. プラ)

50 1'15" IN → 32" ~ 33" 1 → 33"5 ~ 34"5

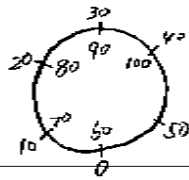
試合 → 1/15 (土) 新年タイムアップ大会

2/17 (日) 春季県J.O (初参)

3/28 (土) ~ 全国J.O (T.S.C)

9/3月度 K2練習日程表 衣笠祐史 全国J.O記

No.3-C



Memo

練習目的別週間スケジュール

2/26(火) → 3/31(火) 持久力 K.P.C 30%

3/1(木) → 3/13(木) 質・スピード

3/15(金) → 3/20(木) スプリント・質量mix

3/22(金) → 3/26(火) 調整

曜日ごとのポイント(週間予定と基本に)

日 1部 耐乳酸 スプリント 2部 9-1

月 AT

火 AT ~ スプリント (7-1)

水 耐乳酸 or AT or K.P.C

金 ET ~ AT (2+2)

練習種目は週ごとに決める。

24~27
 Bk 30%
 IM 25%
 Fr 25%

日	月	火	水	木	金	土
2/24 FVLニミット (JSS会場) 50背 → 33"7 50自 → 30"6	2/25 F-TM K2 9AT 71 50自 → 30"8 x1>5大x100M 2 3.800	2/26 IM Fly 10大 x 200M 3.30 5大 ~ Down 5.500m	2/27 IM Bk 10大 x 100-4.2 38.5-1214 AVE. 2.650m	2/28 (休)	1 IM Bk 20大 x 100M Mix 140" 5.500m	2 (休)
3/1部 4.600m IM Fr 20大 x 50 1 2部 10大 x 50 2 AVE 3.000m 個対 → Bk 12.1 7-1	4 Fr 20" Fr set. (5大 x 200Fr 330 3大 x 200Fr 4 6.000m	5 Bk IM AT. 10大 x 100Bk 2 4.800m	6 (休) 変更 eOBK 為	7 Bk Fly IM 6:00 ~ 9:00 AT. sprin 耐乳酸 5大 x 200M 5 3.300m	8 sprin AT. K.P.C Bk. Fr. 10大 x 50 130 26.5 4.000m	9 (休)
10 1部 Bk 10大 x 50 130 2部 x 1 x 2.600 Fr 200 20-1 Fr. Bk 9-1	11 IM (Fly Bk) 5大 x 200 4 21 AVE 2.49.6 3大 x 200 5 Down 2.49.2 3.550m	12 Bk (AT) 20大 x 50 14 17" - (18") 35.9 200M ave 2.49.2 3.550m	13 all out set 215 1大 x 200M 6 32-1.7-208-235 1大 x 100 Bk 4.30 35.6 - 147.1 1大 x 50Fr 5.0 197-317 1.600m	14 (休)	15 K.P.C 30% O.D / sprin IM. Fr. Bk 4.350m	16 Br. Fly 50 SPRIN TRY. 50 Fly 162-350 50Br 197-417 1.600m
17 1部 Bk out 250m 270-77 IM Bk 300 Bk 3.000m 9-1 9-1	18 sprin Bk. Fr 10大 x 10大 x 50 Bk 36.2 115 Fr 36.2 2.0 Fr 102-3 24.5 3.000m	19 STARTING IM. Bk 100-200-act 2 10大 x 100 2 1XBK 37.8-11.8 2xFr 36.8-14.4 3.500m	20 TIRN M.A.P.S 411.1 10大 x 50 3 120M Fr 225Fr Bk 16.2-18.5 34.5 Fr 32.1	21 (休)	22 point speed K.P.C 30% 3set x 5 x 100 1st IM 2nd Bk 2 5.20Fr: 44.6 32.1 20M 4.500m	23 ET ~ AT 8大 x 200 330 1.3Fr 2x 24 5-8K hard 5Fr 24.5 47.5-87M 2.300m
24 1部 70-77 SPRIN 5.500m 2大 x 1大 x 50 3 3.750m	25 10-2 chll IM. 2rate 14大 x 50M / 1大 x 100M 230 100BK TRY 34.8-(68.7) 18.7 3.750m	26 1部 20" Fr STARTING 2部 質量 Hold Fr. Bk. IM good! 5.000	27 ET & AT 2.700m 25 sprin & Fr 5	28 出発 ~ 7大 x 17 (T.S.C) 2.200m	29 Hld 2.800m 全国J.O 200個人 x FL 50自由形	30 調整 50背泳 33.5 決勝 33.0 優勝!

3242"13 3058
Bk 24076(3)

個人記録管理表 (SUN)

No. 3-D

氏名 衣笠 祐史 1980年4月13日生

年月日	大会名	場所	種目				備考
			50Fr	50Bk	100Bk	200IM	
			50Fr	50Bk	100Bk	200IM	
'90 5/14	大阪春季室内	臨海(50m)		39"39	1'22"44	3'01"00	
(H2) 5/20	H2春季注ニアズニシ	かおち(25m)		予37"80 決37"1		予2'56"11 決3'00"71	50Bk (17'5-19'6) 3位 200IM (41'8-42'5-52'9-3'9)
6/10	JSCA・AAA級大会	姫路SC(25)	33"69	36"66		2'52"72	
7/1	県J.O 夏季大会	ホトツツシSC(50)		37"57		2'57"90	50Bk 3位
7/15	JSCA・全日本選手権	ヒメツツシSC(50)		35"95			50Bk (16'6-19'3) 全国制限突破
7/29	伊古川市民大会	東村精輝SC(50)	32"09	36"11			50Bk 1位大会新 50Fr 1位 50Bk 3位
8/19	JSCA近畿SC地区対抗	臨海(50)		36"7	折速1違反		50Bk 3位
8/26	第13回全国J.O 夏季	代々木利北SC(50)		36"69			50Bk 予選28位
10/21	秋季注ニアズニシ	かおち(25)		予36"51 決35"76		7分12秒9十	50Bk 1位 全国制限突破
11/3	中西播注ニア	ホトツツシSC(25)	31"4	35"6			50Bk 1位大会新 50Fr 3位
12/9	JSCA・AAA級-2744	かおち(25)	31"5		1'16"7	2'45"5	200IM 全国制限突破
'91 1/15	初日新年左スズニシ	かおち(25)	31"22	34"64		2'46"01	50Fr 1位 200IM 2位 50Bk 1位 (全国記録7'11位)
(H2) 2/17	第13回県J.O 春季	かおち(25)	31"04	34"71			50Bk 1位 *9-23 50Fr 2位
2/24	JSCA AAA級全日本選手権	JSS宝塚(25)	30"6	33"7			50Fr 全国制限突破
3/29~4/1	第13回全国J.O 春季	東京SC(25)	③ 30"58	③ 33"57		③ 2'42"13	50Fr (14'5-16"0) 18位 200IM (36'3-39'6- 85位 48'8-35'9)
				④ 33"03		④ 2'40"76	50Bk (15'7-17'3) 優勝!