



# サニーフィッシュエリートチーム 2024年 活動報告

2025年1月



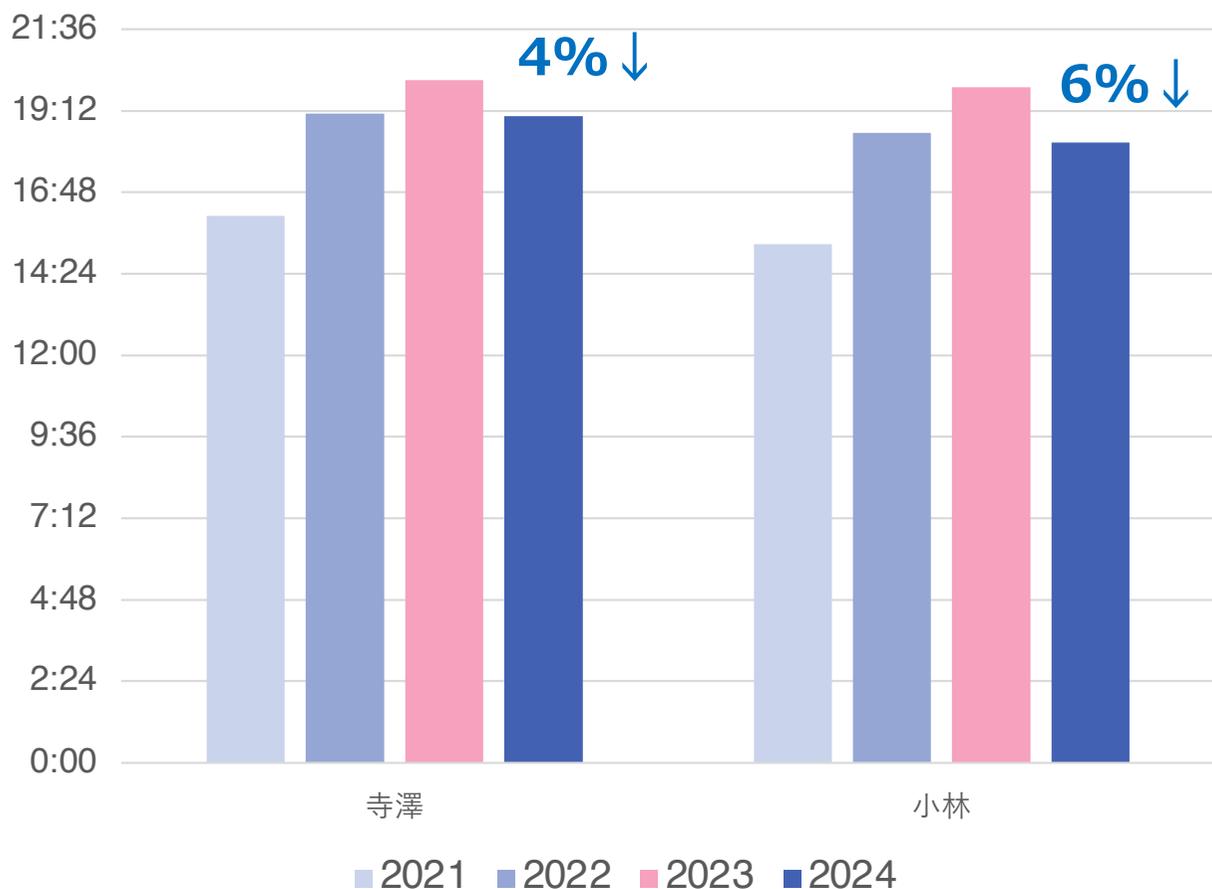
---

# コーチスタッフより2024年総括



# 年間総トレーニング時間の変遷

年間(シーズン)総トレーニング時間の平均(1週間)



各選手とも  
ステージの変化により減

寺澤 16:06 → 19:07 → **19:45**  
→ **19:02**

小林 15:16 → 18:33 → **19:07**  
→ **18:16**

総セッション数・トレーニング時間 及び  
週平均セッション数・トレーニング時間



寺澤 選手 (2023年実績)

	セッション数	合計時間	週平均 セッション数	週平均時間
SWIM	130 (172)	158:52 (231:59)	2.9 (3.0)	3:31 (3:59)
BIKE	195 (231)	425:25 (546:04)	4.3 (4.0)	9:27 (9:24)
RUN	216 (276)	272:25 (367:34)	4.8 (4.8)	6:03 (6:20)
		856:42 (1145:37)	12.0 (11.8)	19:02 (19:45)

23/12/04 ~ 24/10/12 45week  
(23/10/24 ~ 24/12/03 58week)

総セッション数・トレーニング時間 及び  
週平均セッション数・トレーニング時間

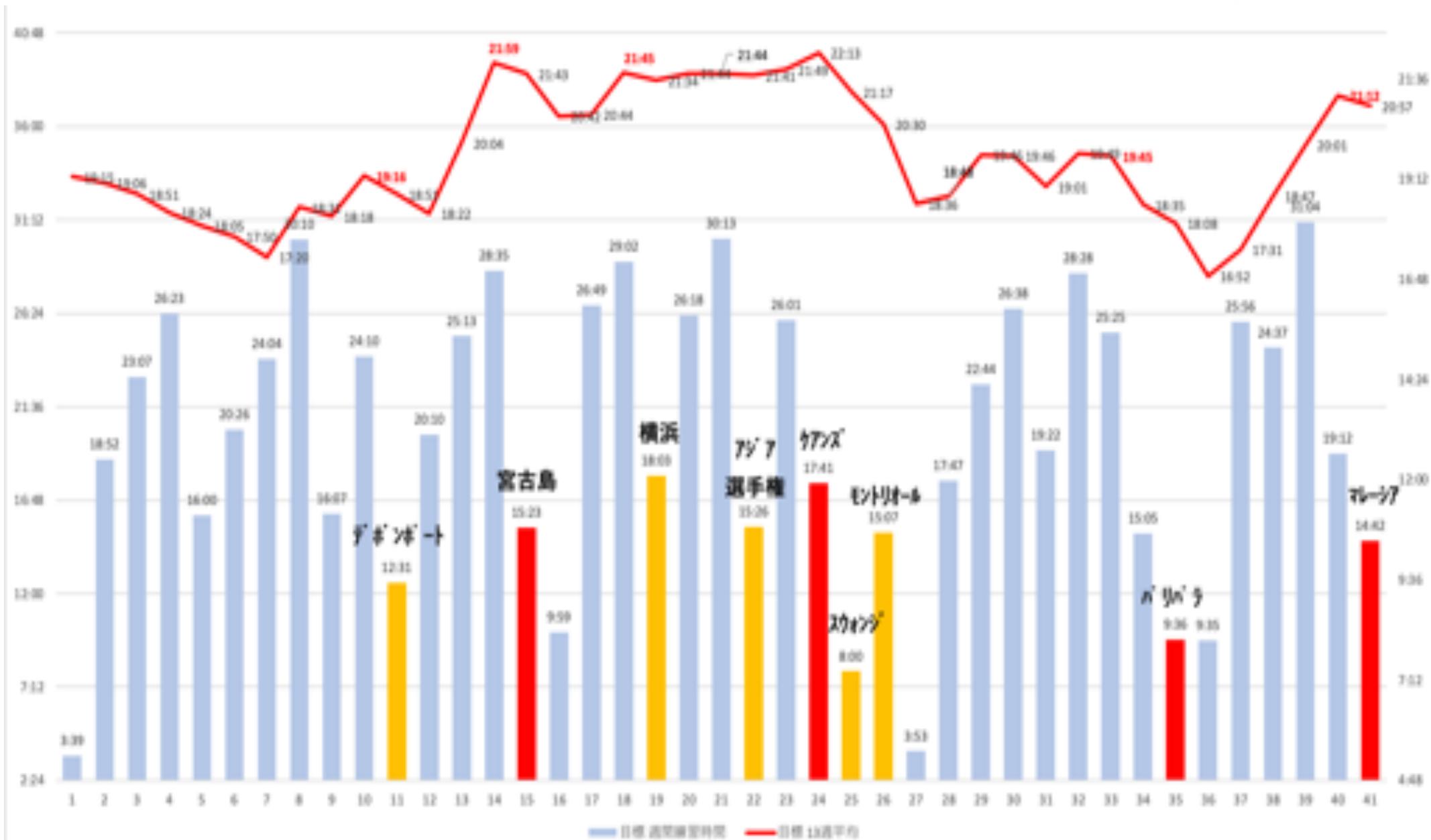


小林 選手 (2023年実績)

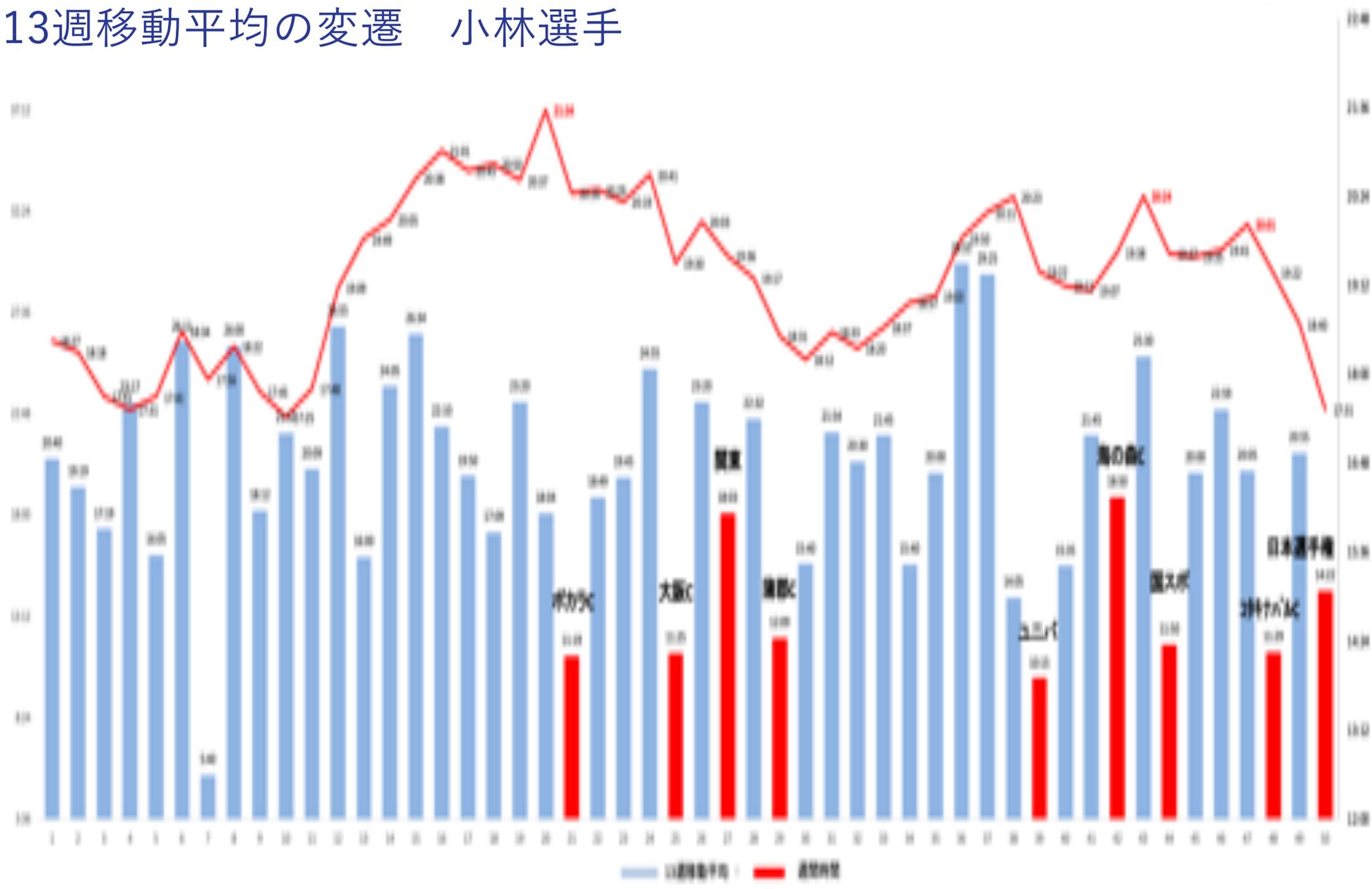
	セッション数	合計時間	週平均 セッション数	週平均時間
SWIM	249 (274)	315:15 (321:32)	4.8 (5.0)	5:59 (5:50)
BIKE	238 (318)	384:15 (443:36)	4.6 (5.8)	7:23 (8:03)
RUN	235 (258)	254:22 (286:37)	4.5 (4.7)	4:53 (5:12)
		949:52 (1051:45)	13.9 (15.5)	18:16 (19:07)

23/11/20 ~ 24/11/17 52week  
(23/10/31 ~ 23/11/19 55week)

# 13週移動平均の変遷 寺澤選手



# 13週移動平均の変遷 小林選手





# コーチングスタイル

---

## 「**納得感**を持って取り組んでいるか」

### コーチングスタッフの仕事

- ・ 環境（人材・場所・機会）の提供と手配
- ・ トレーニング実績・結果の分析
- ・ トレーニング方法の提案と提供

### 指導方針

- ・ **トレーニングの定量化と評価** 数字を基にした仮説を立て実施、検証する
- ・ **トレーニングの個別最適化** 選手の個別化(個々にとってのベストを最適化する)

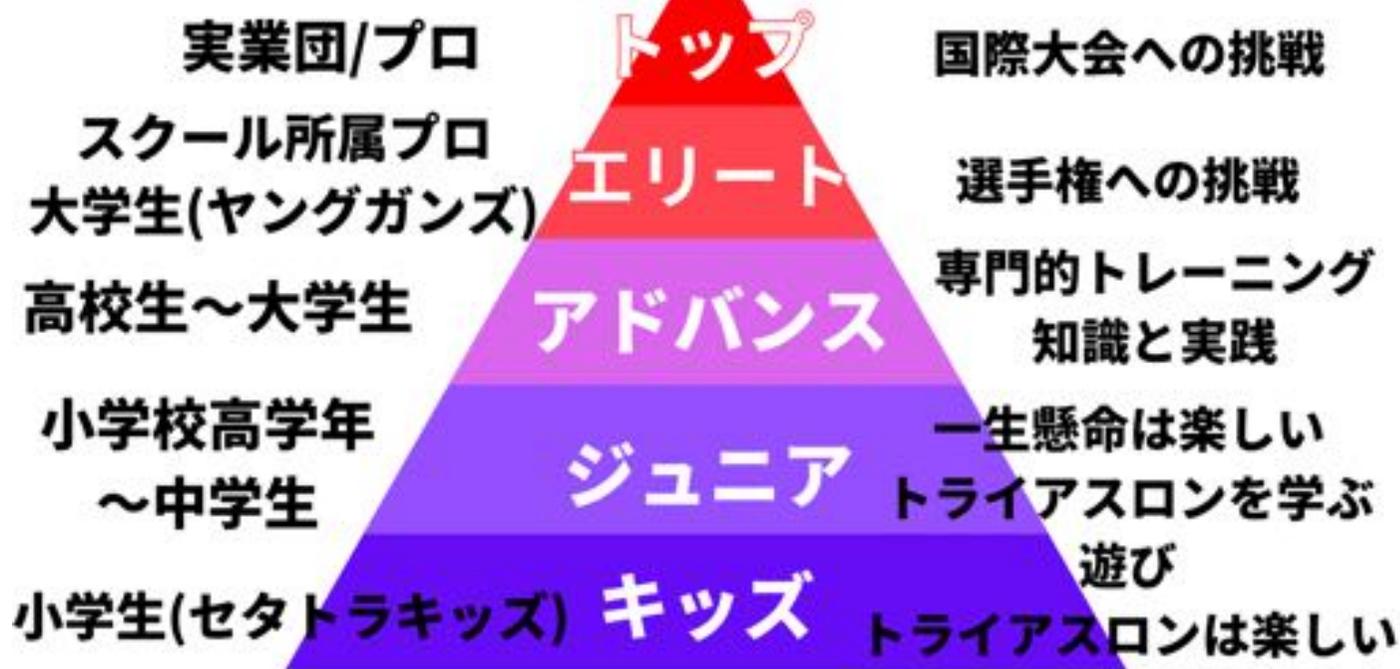
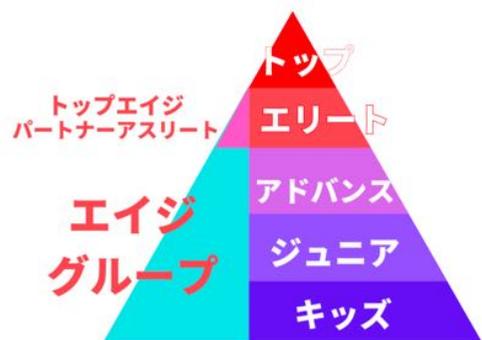


# プレイヤーズセンタード

プレイヤーズファースト	プレイヤーズセンタード
	<ul style="list-style-type: none"><li>• スポーツ実施の主体であるプレイヤー</li><li>• 学びは学習者本人のもの</li><li>• プレーヤーの人間的成長とパフォーマンス発達をアントラージュとして支援</li><li>• プレーヤー、コーチ、その他の関係者も皆が幸福に</li></ul>
<p>もともとは プレイヤーズファースト - ウィニングセカンド</p>	

出典：TORCH live meeting 伊藤雅充(日本体育大学教授)

# 各カテゴリー別の指導 サニーピラミッド





**SUNNY FISH**

**サニーフィッシュ アドバンス  
トレーニング計画・指導の方向性**



田中 文也 アドバンスクラス メインコーチ

所属：株式会社H&H

(アスリート社員)



2024 世界デュアスロン選手権 エリート日本代表 19位

2023 日本デュアスロン選手権 3位

2023 アジアデュアスロン選手権 5位



# 対象と特徴

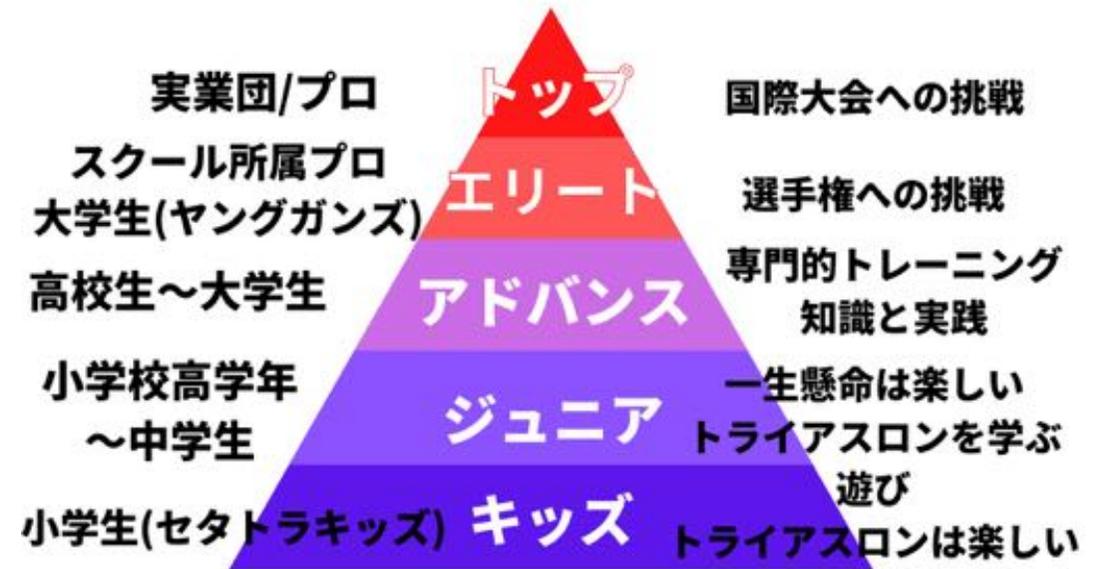


## 【対象】

- ・ 高校生 ~ 大学生 (U23)

## 【身体的・精神的特徴】

- ・ 骨格の成長、筋力増大 (成人に近づいていく)
- ・ 思春期で失われていた身体的・精神的調和が戻る時期



# 選手紹介

---



**古屋無為**（中央大学4年） 2024年は学業専念。1月よりアドバンスクラス復帰

**武田空我**（東海大学3年） 日本アクアスロン選手権 5位入賞

日本トライアスロン選手権 42位

**初鹿野仁葵**（東京農業大学2年） 日本学生トライアスロン選手権 81位

**反町秀樹**（早稲田大学2年） 8月新加入 九十九里トライアスロンにてレースデビュー

**山浦信**（日本大学1年） 4月新加入 日本学生トライアスロン選手権 116位

**油井琴子**（高校3年） 全国高等学校トライアスロン選手権 6位入賞

**杉山泰賀**（高校2年） 10月新加入 エイジグループ日本選手権 Age16-19 5位



## テーマ

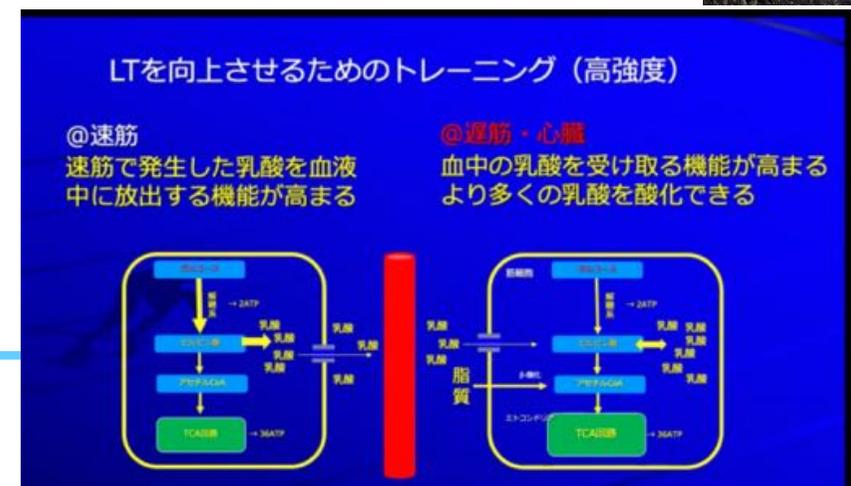
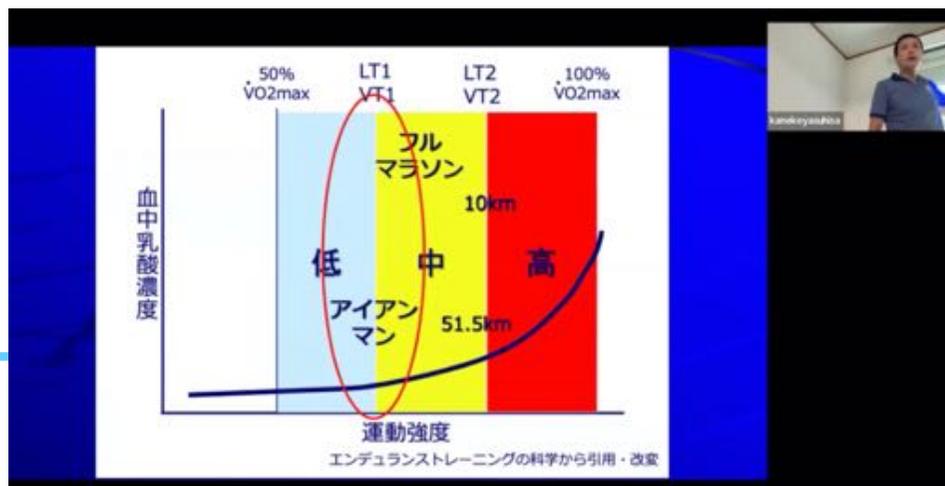
- **トレーニングの原理原則を学び競技としてのトライアスロンに取り組む**
- **コミュニケーション能力を高め選手と指導者がディスカッションしながらトレーニングを進める**
- **競技を通じた人間力の育成**

# 指導の方向性



## 『トレーニングの原理原則を学び競技としてのトライアスロンに取り組む』

- ・ 専門的（フィジカル・スキル）トレーニングの開始
- ・ 運動生理学、解剖学などトレーニングへの知識を深める
- ・ 勝負にこだわる（自分軸で結果を捉えて分析できる）



# 指導の方向性



## 『コミュニケーション能力を高め選手と指導者がディスカッションを行いながらトレーニングを進める』

- ・ 指導者→選手の一方通行の指導を行わない
- ・ 思考をアウトプットする能力を身に付ける
- ・ 個々の状態に応じてトレーニングをカスタマイズする





## 『競技を通じた人間力の育成』

- 応援、支援に気付き感謝できる心の育成
- 一緒に競技を行う仲間をカテゴリー問わずリスペクトする
- サポーターから応援したいと思われる選手になる



# 年間トレーニング計画



					レースシーズン前半			レースシーズン後半				
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
主要イベント	・認定記録会	・認定記録会 ・カーフマン	・認定記録会		・スプリング ・AC大阪城	・関東インカレ ・関東選手権 ・アクアスロン ・AC蒲郡	・高校生選手権 ・U23,U19 ・東京都選手権		・日本インカレ ・AC海の森	・スプリント ・日本選手権		
期分け	基礎期		強化期			レース期		基礎期	強化・レース期		移行期	基礎期

**【基礎期】** 低強度・多量 LT1以下～LT1

**【強化期】** 高強度・中～少量 VO2maxとLT1のバランス

**【レース期】** 中～高強度・中～少量 LT2、ブリック

**【移行期】** 三種目に拘らず心身のリセット



## 『選手個々が持つポテンシャルを最大限引き出す』

目指す場所は選手それぞれによって異なる事を認め、競技力の向上に伴い目標の再設定をともに行いそこに到達するために必要な事をディスカッションしながらお互いに成長していく。





---

# シーズン収支報告



# 支出経費

---

寺澤光介 250,000円 遠征費用など自由予算

小林祐也 250,000円 遠征費用など自由予算

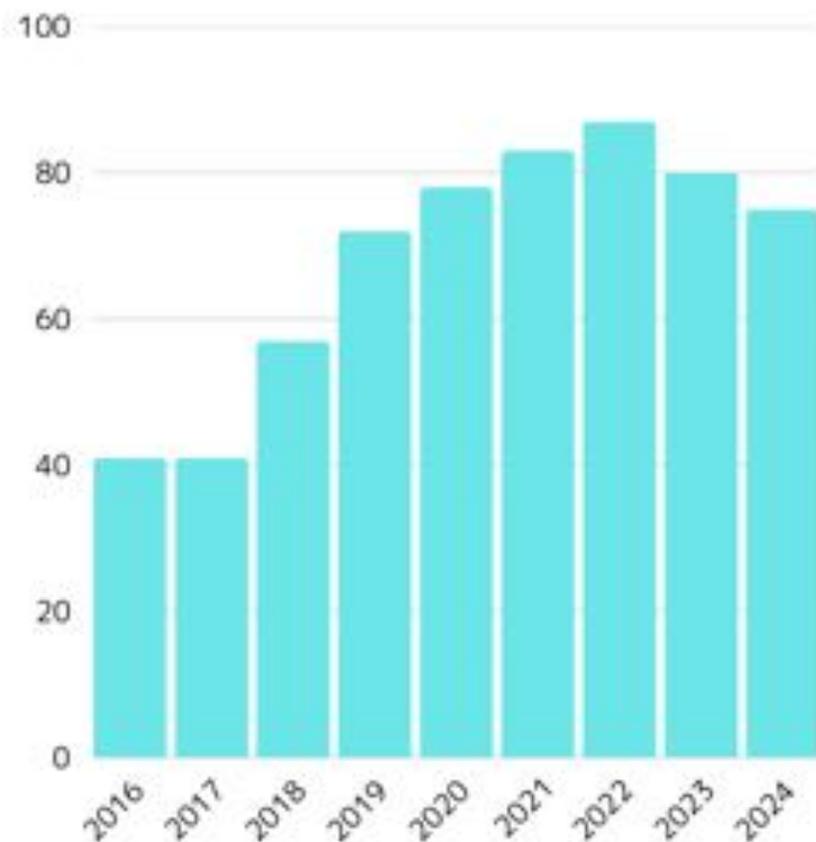
ラクテートセンサー費用 181,150円

ランニング専門コーチ 外注費用 115,160円

メンタルトレーナー専門コーチ 外注費用 151,700円

後援会 グッツ 45,540円

# 収入



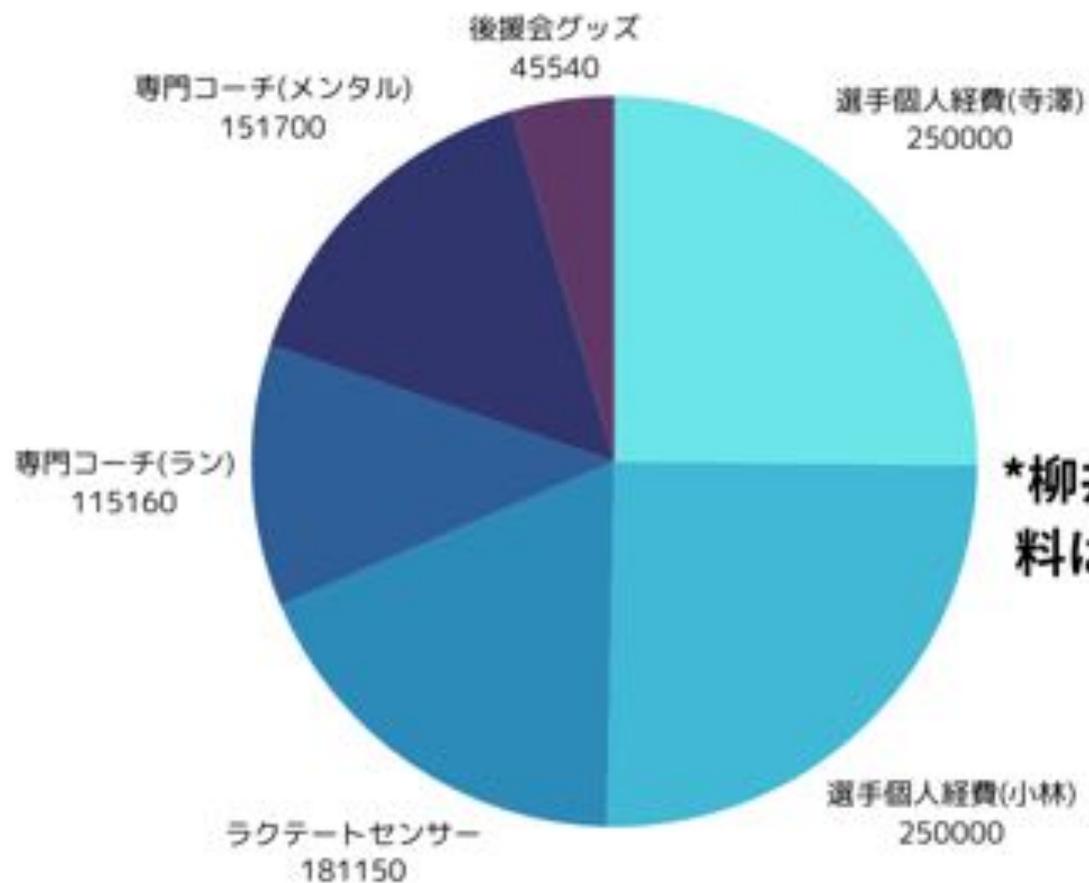
**2024年度  
後援会 会員数  
75名(-5名)  
98.2万円(-7万円)**

# 支出



経費合計  
99.3万円

\*柳井・田中コーチの指導委託料はSUNNY FISHが負担させていただきました。



# SUNNY FISH の目指すところ

---



サニーがあるところをトライアスロンの聖地にしたい。

仕事と家族とスポーツが健康なバランスで、人生が豊かになる場所。

原点は大学生のときにみたゴールドコーストの風景。

オリンピックとエイジグループが同じ場所でトライアスロンを楽しんでいる…！



# Special Thanks,

---



エリートチームの活動は  
サポーターズの皆様、スポンサーの皆様に支えられています。  
改めてありがとうございます！！



ご清聴ありがとうございました。

