



**SUNNY FISH**

**サニーフィッシュエリートチーム  
2023年 報告会**

**2023年12月**

# 目次

---



- ・ 各選手シーズン報告
- ・ コーチスタッフより2023年総括
- ・ SUNNY FISHの目指すところと今後について





寺澤 光介

2023シーズン



# 寺澤光介2023シーズン



## ショートからロングへ転向



# 寺澤光介2023シーズン



4/16 全日本トライアスロン宮古島大会

5/7 WT 世界LD選手権（スペイン、イビサ島）

8/19 WT Para Cup Paris（フランス） ※パラトライアスロン

9/3 日本LD 選手権（佐渡島）

9/23 WT Para Championship Pontevedra（スペイン） ※パラトライアスロン

10/7 WT Para Cup Alhandra（ポルトガル） ※パラトライアスロン

10/15 日本トライアスロン選手権

12/3 IRONMAN Western Australia（バッセルトン）



## 2023レース結果①



# 全日本トライアスロン宮古島大会



## 2023レース結果②



# 世界LD選手権 (スペイン・イビサ)



30位/43人

IRONMANプロカテゴリー  
出場ライセンス獲得





# WT 世界LD選手権 (スペイン、イビサ島)



## 初の日本代表としての遠征



# 2023レース結果③



## 日本LD選手権 (佐渡島)



**WINNER** 



# 日本LD選手権（佐渡島）



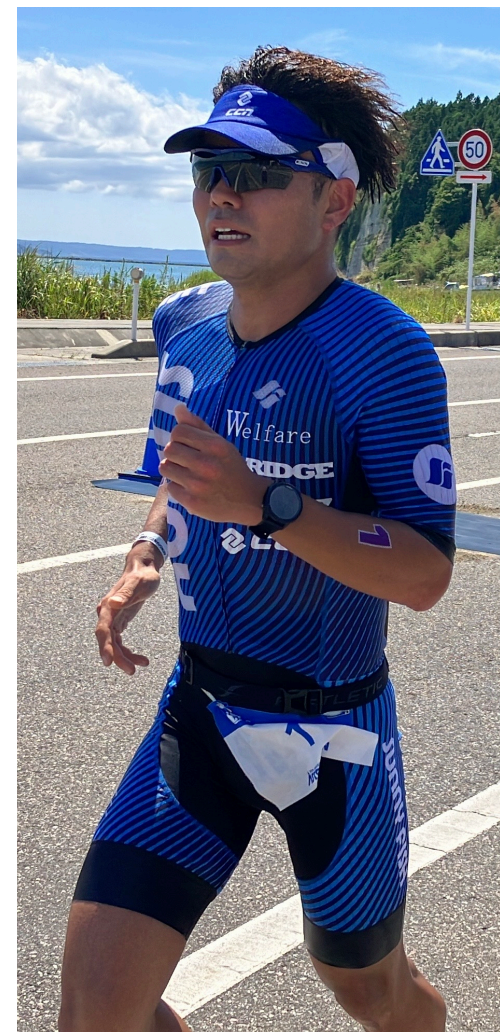
スイム 1位→2位(400m)

T1 2位→3位

バイク 3位→**1位**(50km)

T2 1位（2位と2分差）

ラン 1位→2位(5km)→**1位**(14km)





# 暑さ対策🔥



スペシャルエイド

フル活用



シェイクハンズ

去年よりも  
**15秒短縮×3周**

エイドステーション  
がなくても  
自分のタイミングで  
水分摂取



# 2023レース結果④



## 日本選手権（お台場）

38位/57人





# 2023レース結果⑤



**IRONMAN**  
**Western Australia**  
**BUSSELTON**

**PRO**  
**13<sup>th</sup> / 21**  
**8:36:57**



# IRONMAN BUSSELTON SWIM



0:52:08 T1 0:02:42

先頭パック乗り遅れ

4人パック

先頭交代しながら





# IRONMAN BUSSELTON BIKE



4:31:51 T2 0:03:25

前半 単独走  
プラン通り👍



後半 予定変更💧  
後続パッキング

ペナルティ5分👤





# IRONMAN BUSSELTON RUN



3:06:49

ペナルティ1分 🤖

走り出し  
自然と気持ち  
切り替わる

30km手前から





# IRONMAN BUSSELTON





## 2023レース結果⑥

---

### パラトライアスロン

三井住友海上 米岡 聡 選手のガイド



2024パリ🇫🇷  
パラリンピックで  
メダル獲得を目指す！





# パラトライアスロン 3戦

---



WT Para Cup Paris (フランス)

WT Para Championship Pontevedra (スペイン)

WT Para Cup Alhandra (ポルトガル)



# 2024シーズン目標



宮古島トライアスロン連覇

IRONMAN KONA出場

パリパラリンピックで

米岡選手とメダル獲得



今シーズンも

沢山の  
応援  
ご支援

ありがとうございました！

# “小林祐也”の2023年を振り返って

---



## キーワード

- ✓ 出場大会数(最多)
- ✓ 国内大会での成果
- ✓ 先を見据えたチャレンジ
- ✓ 大学ラストイヤー



# 今シーズンの出場レース

- 全日本学生選抜大会
- アジアカップ大阪
- 関東選手権
- 日本スプリント選手権
- 東京都選手権
- 日本学生選手権
- 日本アクアスロン選手権
- かごしま国体
- 日本選手権
- 日本学生スプリント選手権
- アジアカップ香港

なんと！！  
計11試合



# 国内タイトルレースでの活躍



- 日本スプリント選手権（仙台）

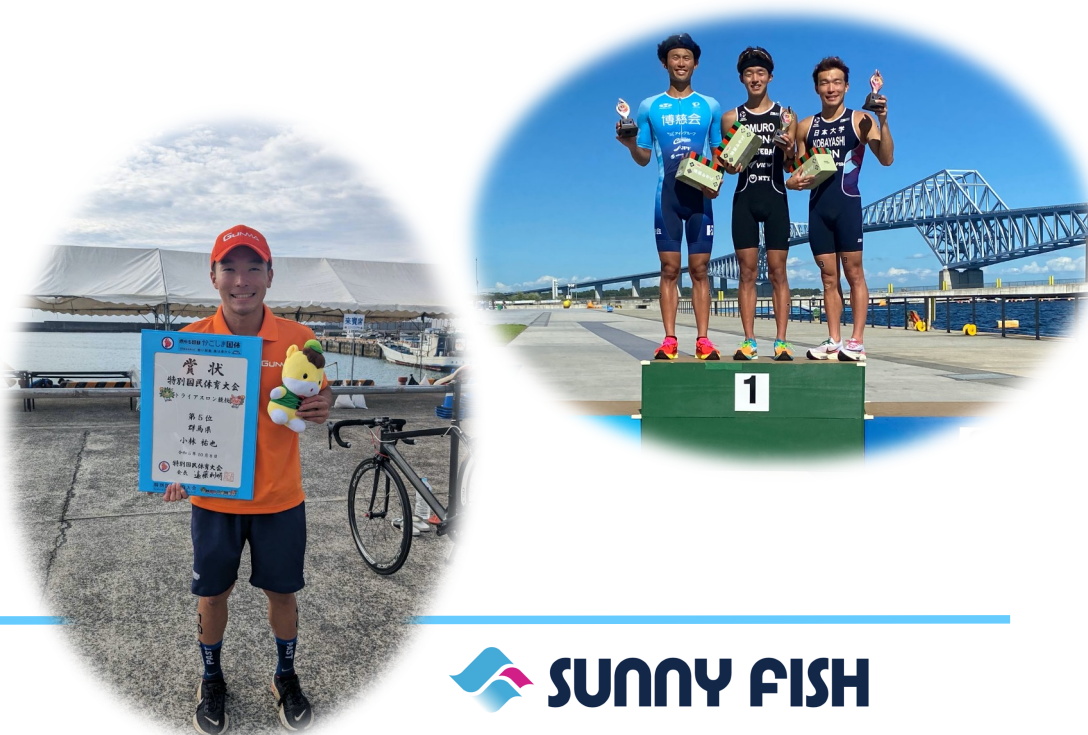
5位入賞

- 日本アクアスロン選手権（海の森）

3位入賞

- かごしま国体（徳之島）

5位入賞





# 先を見据えたチャレンジ

- 国際レースの挑戦



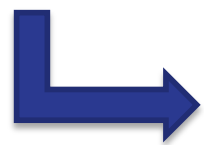
Asia Cup 大阪

Asia Cup 香港

WTポイント・経験値の獲得、課題の明確化



- ランニングの強化



ランニングドリルによるエコノミーの向上

➤ 認定記録会3000m ベスト更新

➤ スプリント5k レースベスト更新



# 大学ラストイヤーにして、ついに. . .



- 全日本大学選抜大会



- 日本学生選手権



- 日本学生スプリント選手権





# 初代年間 チャンピオン

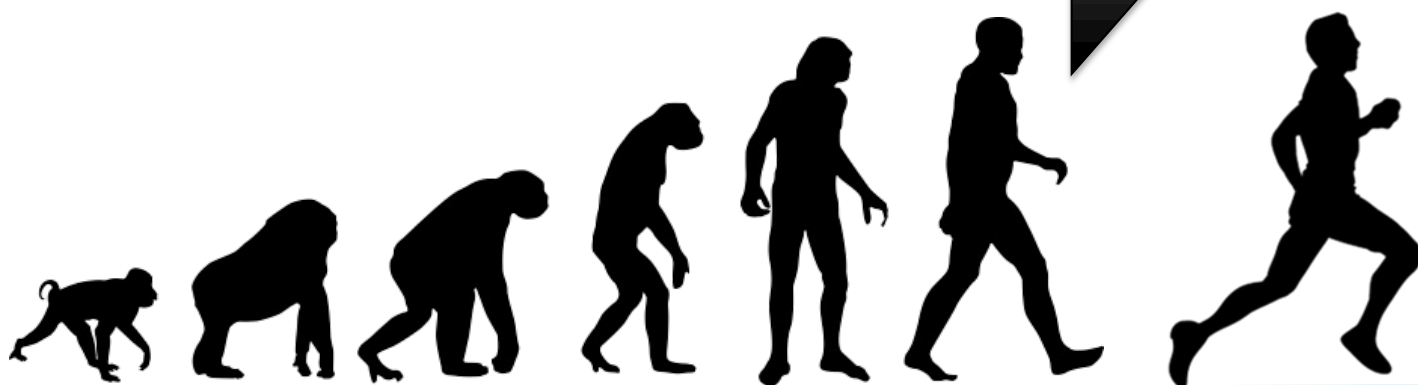




# 今後の課題

- ◆OWSバトル
- ◆圧倒的フィジカル
- ◆バイクのパワー
- ◆テクニック
- ◆走スピード
- ◆ランニングエコノミー

もう一段階  
高いレベルで戦える  
選手へ





# 来シーズンの目標



日本  
選手権  
入賞

理想の  
レース

宮崎  
W杯  
出場

WT  
ランキング  
140位

アジア  
カップ  
入賞



# 来年度の活動



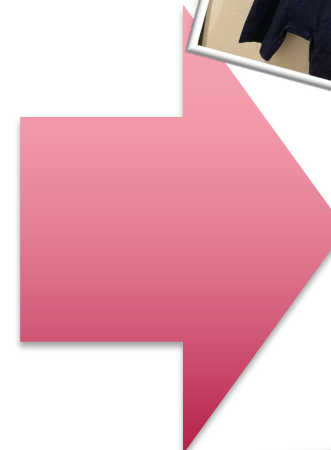
**Yakult**  
群馬ヤクルト販売(株)



サポート・応援



小林祐也



大会

イベント  
活動



指導



---

# コーチスタッフより2023年総括

## 2023年レースリザルト (2022年・前大会成績)



- 4/21 全日本トライアスロン宮古島 寺澤 **優勝** (一)
- 5/7 世界ロングトライアスロン化ザ 寺澤 30位 (一)
- 5/21 全日本大学選抜 小林 2位 (一)
- 5/28 アジアコンチネンタルカップ 大阪 小林 **20位** (一)
- 6/11 関東選手権 小林 5位 (優勝) \* 出口 6位 (5位)
- 7/2 日本スプリント  
トライアスロン選手権 小林 **5位** (一)
- 7/9 東京都選手権 小林 4位 \* 出口 DNF \* 花岡 7位  
(2位) (5位) (一)
- 9/3 日本学生  
トライアスロン選手権 小林 3位 (3位)

\* パートナーアスリート

## 2023年レースリザルト (2022年・前大会成績)



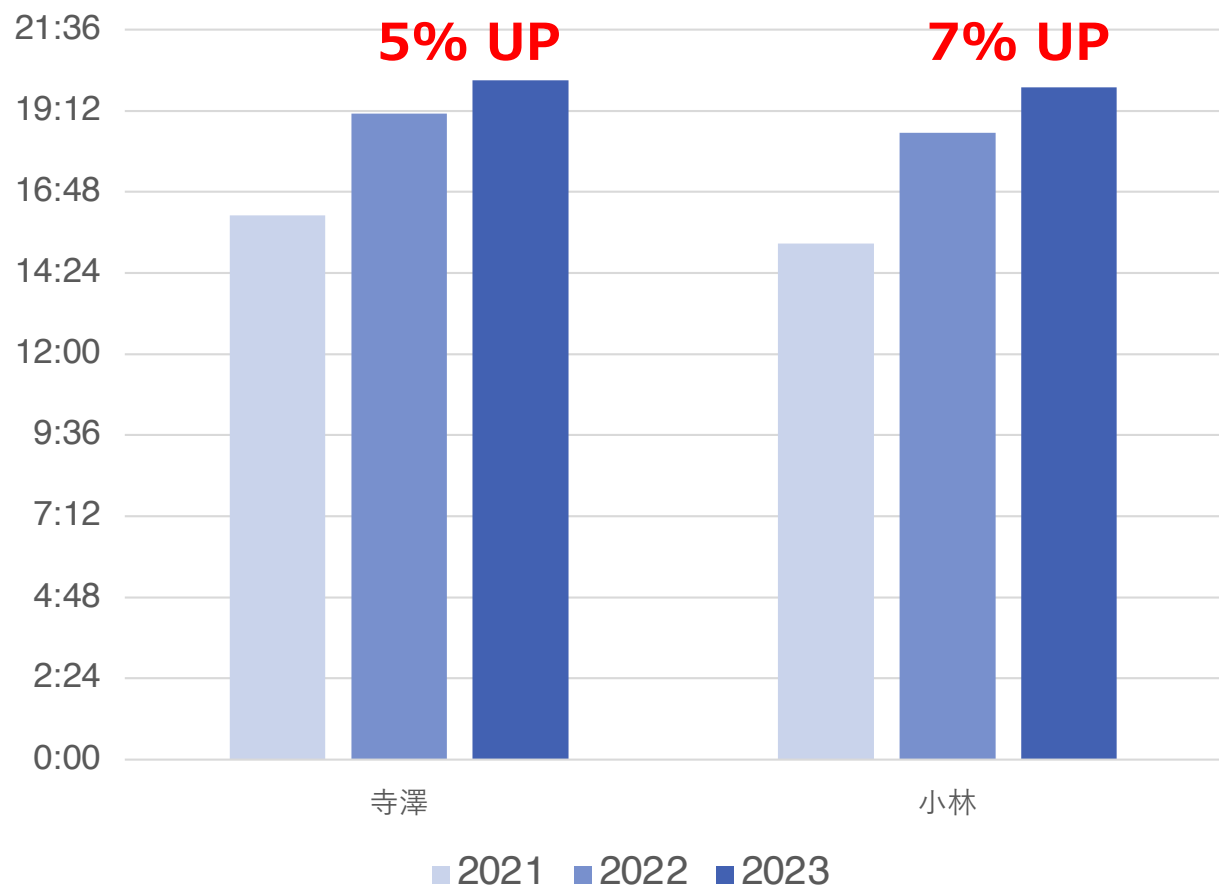
- 9/3 ロング ディスタンス  
日本選手権(佐渡) 寺澤 **優勝** (2位)
- 9/18 日本アケアスロン選手権 小林 **3位** (一)
- 10/8 かがしま国体 小林 **5位** (14位) \* 出口 **9位** (30位) \* 花岡 64位 (位)
- 10/15 日本選手権 小林 25位 (9位) \* 出口 26位 (16位) 寺澤 38位 (17位) \* 花岡 LAP (LAP)
- 10/22 日本学生  
スプリット選手権 小林 **優勝** (一)
- 11/19 アジアコンチネンタルカップ 香港 小林 25位 (一)
- 12/3 アイアンマン西オーストラリア 寺澤 13位 (一)

\* パートナーアスリート



# 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)



## 各選手とも数値向上

寺澤 16:06 → 19:07 → **20:06**

小林 15:16 → 18:33 → **19:53**

この2年間で寺澤選手は25%、週4時間、1シーズン(年間:50週)**200時間**の増加。

小林選手は30%、週4時間半、1シーズンで**230時間**の増加。



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

	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	172	231:59	3.0	3:59
BIKE	231	546:04	4.0	9:24
RUN	276	367:34	4.8	6:20
		1145:37	11.8	19:45

23/10/24 ~ 23/12/03 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

	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	274	321:32	5.0	5:50
BIKE	318	443:36	5.8	8:03
RUN	258	286:37	4.7	5:12
		1051:45	15.5	19:07

23/10/31 ~ 23/11/19 55week



# 2023年の取り組み



## 乳酸値での強度管理

80%以上をL1以下でのトレーニングに集中

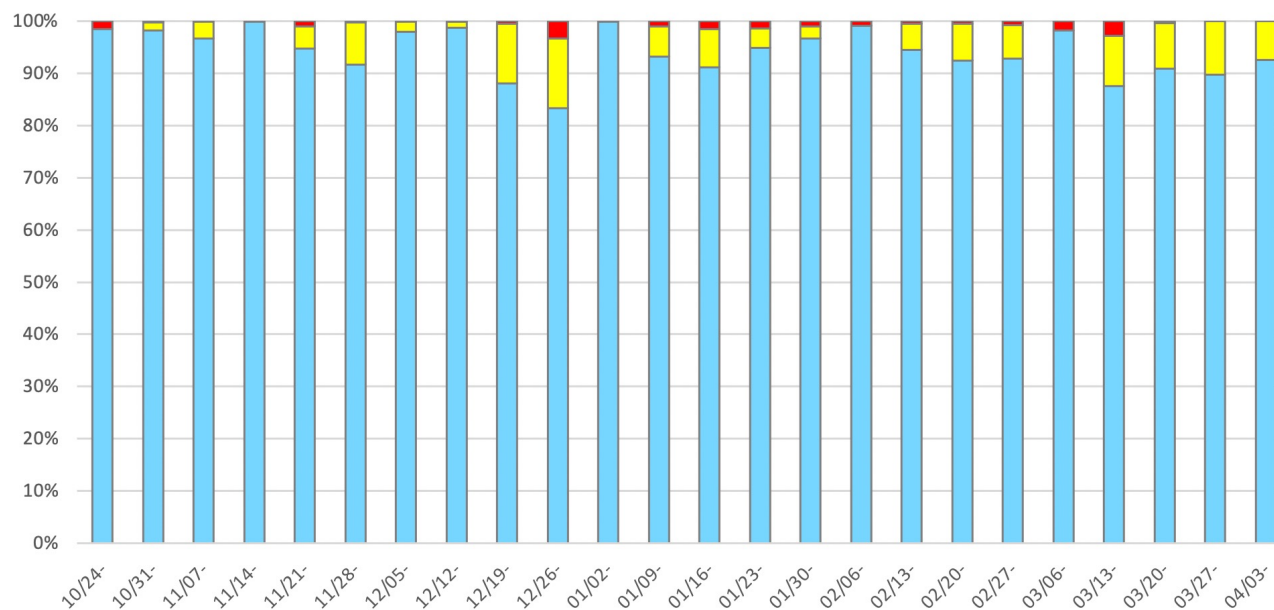
→ 1クール(3週間)のトレーニングで実施する強度を3つのゾーンに区分してコントロール

運動強度	血中乳酸濃度 (LT : mmol)	MAXHR %
低	~2.0	~75%
中	2.0~4.0	75~85%
高	4.0~	85%~

下記の乳酸値の変換点を基準にトレーニング

L1 : 2.0mmol L2 : 4.0mmol

強度・ボリュームコントロール



\* 寺澤選手 宮古島までのトレーニングデータ



# 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)



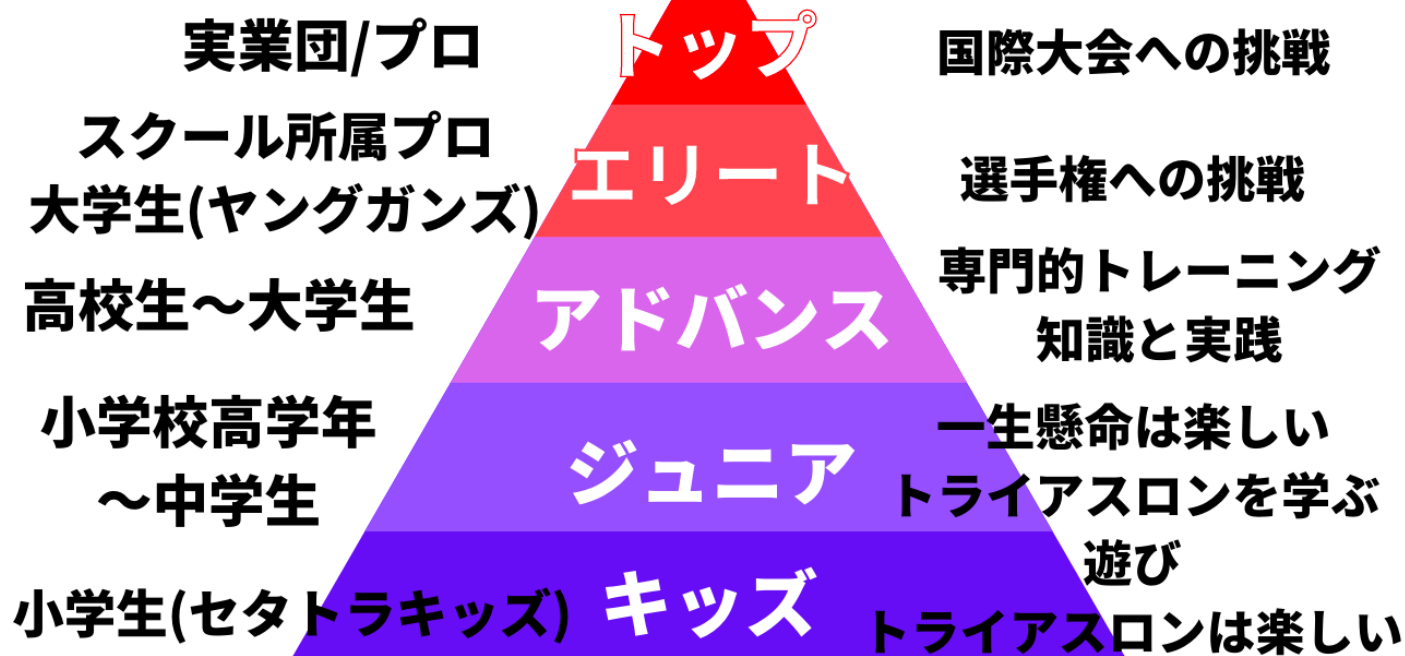
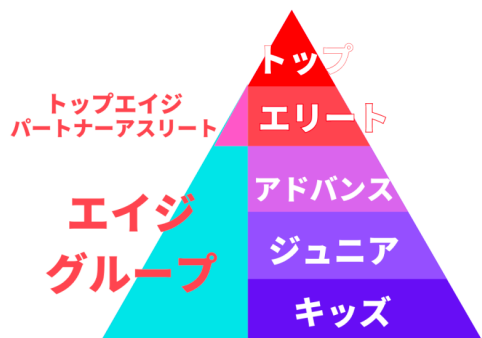


# プレイヤーズセンタード

プレイヤーズファースト	プレイヤーズセンタード
<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>	<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>

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







# アドバンスクラス(高校生～大学生)

---

○「一生懸命が楽しい」から一歩先へ進むクラス

→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

○選手それぞれのスケジュール、コンディションに合わせてカスタマイズ

→選手とコーチがディスカッションできるようになる

サニーエリートチームで実践している

強化の基礎を学ぶ





# アドバンスクラス(高校生～大学生)

**古屋無為**（中央大学三年） 学生スプリント選手権5位入賞 関東インカレ8位

**武田空我**（東海大学二年） 日本トライアスロン選手権34位 関東選手権4位入賞

**濱名拓斗**（明治大学二年） 11月に新加入・来シーズンに向けて本格的に強化開始

**初鹿野仁葵**（東京農業大学一年） 6月に新加入・10月にトライアスロンデビュー

**油井琴子**（高校二年） 9月に新加入・現在は水泳部をメインに今後トライアスロンに挑戦



# サニージュニア（小学校高学年～中学生）



○昨年の方針転換から選手個々の専門種目の練習を優先

→サブ種目の補助的なトレーニング環境の提供

○トライアスロンへの興味や体験を重要視

→イベント型の練習会で実戦型練習の機会を増やす

トライアスロンの楽しさ・魅力を  
実践を通して伝えていく





# サニージュニア（小学校高学年～中学生）



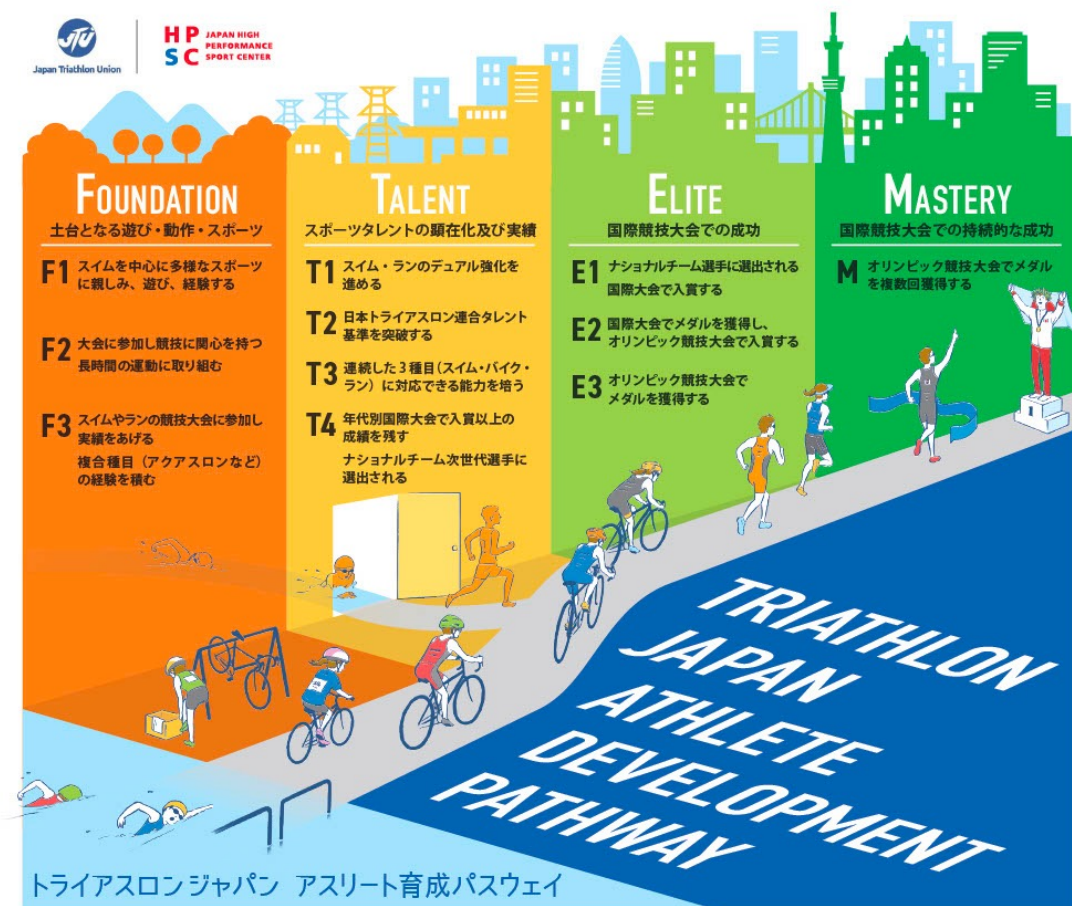
“FTEMの導入”

『一生懸命が楽しい！！』

・ 専門的志向になり過ぎない

・ トライアスロンに触れる機会の創出

・ エリート選手との交流を継続



JAPAN SPORT COUNCIL

# キッズ・ジュニア



## ○東京都ジュニア



## ○せたとらキッズ





# 田中文也 2023シーズン報告



世界デュアスロン選手権 エリート日本代表 39位  
(スペイン・イビザ島)

日本デュアスロン選手権 3位

◎2024世界デュアスロン選手権 日本代表内定

アジアデュアスロン選手権 5位  
(フィリピン・ニュークラークシティ)





# 田中文也 2023シーズン報告

---



9月1日より『株式会社H&H』に  
アスリート社員として入社

世界選手権後、もう一度選手として  
真剣に取り組みたいという思い



サニーフィッシュでの活動から繋がったご縁

# 2024シーズンへ向けて

---



○世界デュアスロン選手権でベストパフォーマンス  
(8月 オーストラリア・タウンズビル)

○選手活動で得た経験を指導に繋げる  
“自分も新たな経験を積み続ける”

○常に学び続ける  
“選手と共に成長していく”



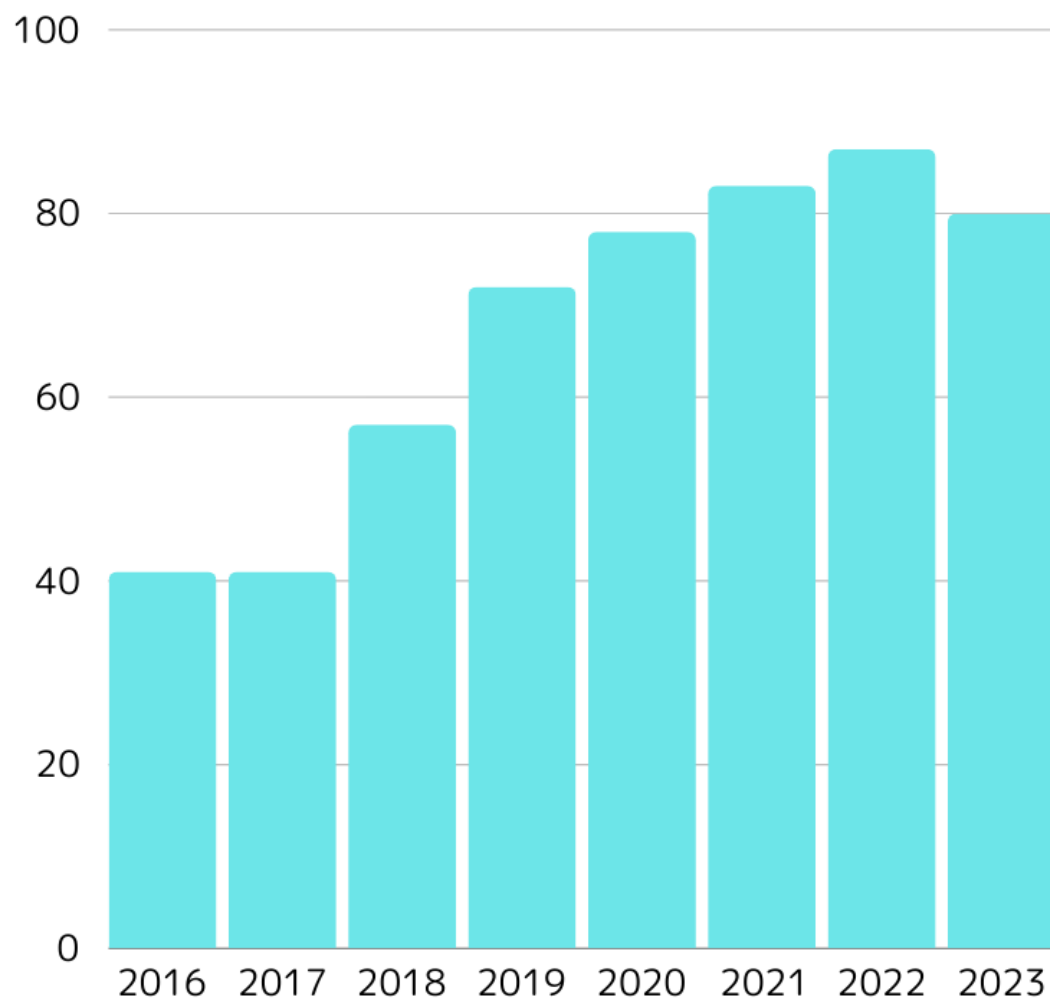


---

# シーズン収支報告



# 後援会 会員数推移



**80名(-7)**  
**106万円**  
**(-9万円)**



# エリートチーム 収入

- 後援会
- 選手スポンサーマネジメント料選手スポンサーマネジメント料
- ヤングガンズ支援金ヤングガンズ支援金
- 東京都国体強化事業委託費
- パートナーアスリート指導料パートナーアスリート指導料

3,000,000

2,500,000

2,000,000

1,500,000

1,000,000

500,000

0

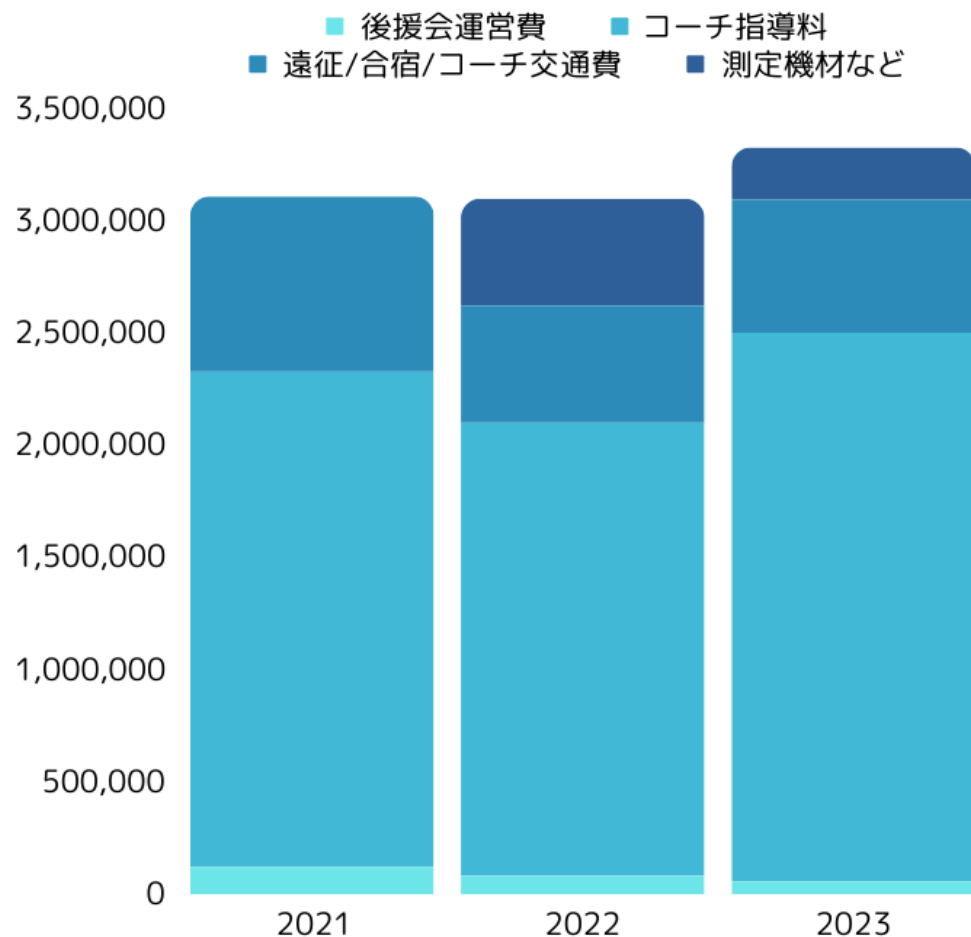
**202万円(-57万円)**

2022

2023



# エリートチーム支出



**332万円**  
**(22万円増)**

**コーチ指導料**  
**21%UP(244万円)**





## 主な大会遠征費・機材

**測定機材費**  
**230,950円**



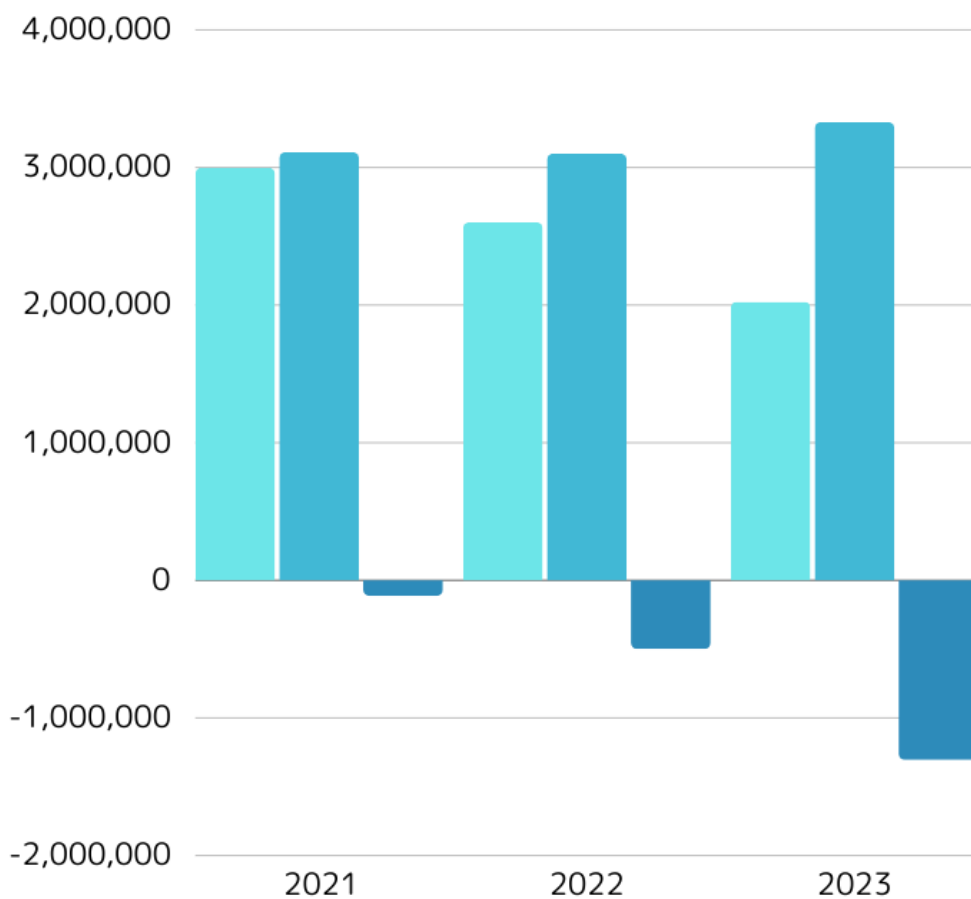
**本体\*1台**  
**+500発分**

**主な遠征経費**  
**595,721円**

宮古島トライアスロン大会	144,686円
ジャパンカップ大阪*	48,200円
ジャパンカップ七ヶ浜*	36,962円
関東選手権*	25,200円
東京都選手権*	21,000円
アクアスロン日本選手権	21,330円
佐渡ロング日本選手権*	128,930円
全日本インカレ*	56,690円
日本選手権お台場*	28,380円

\*コーチ帯同大会 帯同指導料を除く

# 資金難への課題



## -130万円

選手スポンサー・指導委託料の減少  
後援会人数の減少

# 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。

