

2012年度TASSプロジェクト

活動報告(水泳)

プロジェクト長: 田中孝夫



(1) 競技者

宮本陽輔 (学部4年)

山本耕平 (学部3年)

橋口佳世 (学部4年)

村中まいか (学部3年)

太田明成 (学部2年)

藤田湖奈 (学部2年)

(2) TASS 構成員

田中孝夫 教授…..トレーニング全般
田口信教 教授…..トレーニング全般
斎藤和人 教授…..メディカルチェック

血液検

査その他全般

荻田 太 教授…..運動能力測定及び

トレーニン

グに関する

アドバイスと

指導

高田 大 助教…..トレーニング全般

(3) 平成2012年度の活動目標

①日本選手権大会上位入賞
ロンドンオリンピックの代表選手の輩出

②ジャパンオープン上位入賞

③日本学生選手権大会上位入賞

(4) 目標を達成するための 週間トレーニング計画

	午 前	午 後
日	休養	休養
月	5:20~7:40	4:10~7:10
火	5:20~7:40	4:10~7:10
水	休養	休養
木	5:20~7:40	4:10~7:10
金	5:20~7:40	4:10~7:10
土	5:20~7:50	4:00~6:30

月火木金の午後は、2時間水泳、1時間陸上

(5) 測定

- ① テスト2000
- ② スピードテスト
- ③ ラクテートカーブテスト
- ④ 最大酸素摂取量の測定
- ⑤ M・A・Dシステムによるパワーと抵抗
係数・指数の測定
- ⑥ 血液検査

テスト2000(2000m泳) 男子 K.Y

24年1月31日(火) 平均記録1.03.6 心拍数180 乳酸値5.7

100m	1.03.9	600m	6.27.3	1100m	11.45.5	1600m	17.01.0
200m	2.09.8	700m	7.31.4	1200m	12.48.4	1700m	18.04.4
300m	3.14.9	800m	8.35.1	1300m	13.51.3	1800m	19.07.6
400m	4.19.3	900m	9.38.9	1400m	14.54.5	1900m	20.10.8
500m	5.23.2	1000m	10.42.5	1500m	15.57.7	2000m	21.12.7

測定項目: ①記録 ②心拍数(直後) ③乳酸値(3分後)

テスト2000から推測されるATのトレーニング記録

$$50 \text{ m} = (100\text{mの平均記録} - 4.0) / 2$$

$$100 \text{ m} = 100\text{mの平均記録} - 1.0$$

$$200 \text{ m} = (100\text{mの平均記録} + 1.0) \times 2$$

$$300 \text{ m} = (100\text{mの平均記録} + 1.5) \times 3$$

$$400 \text{ m} = (100\text{mの平均記録} + 2.0) \times 4$$

100mの

平均記録

	50m	100m	200m	300m	400m
1.03.0	29.50	1.02.0	2.08.0	3.15.5	4.20.0
1.03.5	29.75	1.02.5	2.09.0	3.15.0	4.22.0
1.04.0	30.00	1.03.0	2.10.0	3.16.5	4.24.0
1.04.5	30.25	1.03.5	2.11.0	3.18.0	4.26.0
1.05.0	30.50	1.04.0	2.12.0	3.19.5	4.28.0
1.05.5	30.75	1.04.5	2.13.0	3.21.0	4.30.0
1.06.0	31.00	1.05.0	2.14.0	3.22.5	4.32.0
1.06.5	31.25	1.05.5	2.15.0	3.24.0	4.34.0

スピードテスト 女子 K.H

50m × 8 × 3(—1.00)(—1.15)(—1.30)

平成24年2月4日 (木)

30.5	31.4	30.4	30.4	30.6	30.7	30.4	30.8
29.5	29.7	29.6	29.5	29.3	29.2	29.1	29.1
28.6	28.1	28.0	28.4	28.2	28.1	28.3	27.7

1セット目	平均記録	30.6	心拍数	168	乳酸値	—
2セット目	平均記録	29.3	心拍数	172	乳酸値	—
3セット目	平均記録	28.1	心拍数	180	乳酸値	14.7

テストの平均記録から推測される泳記録

測定記録 × 2 - 0.5秒 = 100mの泳記録

測定記録 × 4 + 7.0秒 = 200mの泳記録

100mのレースタイム $28.1 \times 2 - 0.5 = 55.7$

200mのレースタイム $28.1 \times 4 + 7 = 1.59.4$

測定 記録	大会における泳記	
	(100m)	(200m)
27.00	53.50	1.55.00
27.50	54.50	1.57.00
28.00	55.50	1.59.00
28.50	56.50	2.01.00
29.00	57.50	2.03.00

ラクテートカーブテスト : 200m × 4(一8)

女子K.H

平成23年11月10日(木)

心拍数

乳酸

値

設定記録

泳記録

(分)

(mM)

80% 2.26.9 35.1 1.12.7 1.50.8 2.28.2 148

3.4

85% 2.20.8 32.9 1.08.8 1.44.6 2.20.0 168

3.2

90% 2.14.6 31.8 1.05.9 1.40.6 2.14.7 170

6.0

max 2.02.4 29.8 1.02.0 1.35.2 2.07.1 179

14.1

平成24年2月2日(木)

心拍数

乳

酸値

設定記録

泳記録

(分)

(mM)

(6) 大会結果—1

第88回日本選手権水泳競技大会
兼ロンドンオリンピック代表選手選考会
(辰巳国際水泳場)

24.4.4～4.8

宮本陽輔	400m自由形	3.50.34	3
------	---------	---------	---

位

	1500m自由形	15.17.17	
--	----------	----------	--

6位

山本耕平	400m自由形	3.52.69	6
------	---------	---------	---

位

	1500m自由形	15.01.13	
--	----------	----------	--

大会結果一2

第5回ジャパンオープン(辰巳国際)24.5.25~27

宮本陽輔	400m自由形	4.00.08	8位
	1500m自由形	15.28.02	5位
山本耕平	1500m自由形	15.25.21	3位
太田明成	400m自由形	4.19.69	8位
藤田湖奈	200mバタフライ	2.11.19	5位

大会結果—3

第88回日本学生選手権水泳競技大会(辰巳)24.9.7~9

宮本陽輔	400m自由形	3.49.21	1位(大会新)
	1500m自由形	15.39.84	8位
山本耕平	400m自由形	3.51.19	5位
	1500m自由形	15.09.13	3位
村中まいか	100m自由形	56.53	5位
	200m自由形	2.01.64	5位
橋口佳世	200m自由形	2.00.08	1位
藤田湖奈	100mバタフライ	1.00.15	7位
	200mバタフライ	2.09.17	2位

女子総合優勝

大会結果一4

第11回世界選手権大会(25m)

トルコ:イスタンブール 24.12.12~15

山本耕平	1500m自由形	14.43.98	9位
藤田湖奈	100mバタフライ	58.71	16位
	200mバタフライ	2.06.57	7位

(7) 今後の課題

①基礎スピードと持久力の向上

②リオデジャネイロオリンピック大会代表選手輩出のための、より充実したトレーニングの継続

御静聴ありがとうございました。皆様
のご活躍を御期待申し上げます。