

静岡県車連ニュース 2010年8月号 No.71

発行 / 静岡県自転車競技連盟

発行人 / 大橋正己

編集人 / 山本和中 松村友子

編集事務局 / 静岡県自転車競技連盟事務局

〒421-3301 静岡県富士市北松野620-2

TEL: 0545-85-3128 FAX: 0545-69-1828

E-mail: scf@tx.thn.ne.jp

<http://www.shizuoka-cf.com>

第65回国体静岡県選手団決定!

下記のとおり静岡県選手団が決定しました。

総監督	山本 明弘 (興誠高等学校)
成年監督	井上 正継 (静岡北高等学校)
少年監督	油井 純平 (伊豆総合高等学校)
成年正選手	平塚 吉光 (シマノレーシング) ロード・レース、ポイントレース、チーム・スプリント 阿部 徹也 (日本軽金属株) ケイリン、4km団体追抜競走 石田 輝 (順天堂大学) ロード・レース、4km速度競走、4km団体追抜競走 栗原健一郎 (日本体育大学) 1kmT・T、4km団体追抜競走
成年予備登録選手	清水 勇貴
少年正選手	田中 誇士 (伊豆総合高校) スプリント、チーム・スプリント 高井 啓吾 (興誠高校) 4km速度競走、チーム・スプリント 深瀬 泰我 (伊豆総合高校) ロード・レース、1kmT・T、4km団体追抜競走 大川 尚士 (静岡北高校) ケイリン、チーム・スプリント 山本 洋平 (伊豆総合高校) ロード・レース、ポイントレース、4km団体追抜競走
少年予備登録選手	渡邊 雄太 (星陵高校) 黒瀬 壮馬 (伊豆総合高校)

平成22年度 第2回250mトラック記録会のお知らせ

会場 日本サイクルスポーツセンター250mピスト
日時 8月14日(土) 受付 9:00
競技 10:00~15:00
種目 <男子>

1kmタイム・トライアル
200mフライング・タイム・トライアル
チーム・スプリント
4km団体追抜競走

<女子>

500mタイム・トライアル
200mフライング・タイム・トライアル
チーム・スプリント
3km団体追抜競走

申込締切 8月9日(月)

参加費 静岡県登録者 成年1,000円 少年 500円
他県登録者 成年2,000円 少年1,500円
未登録者 成年3,000円 少年2,500円

詳細 実施要項・参加申込書はHPに掲載してあります。

TEL 0545 85 3128 FAX 0545 69 1828

E-mail scf@tx.thn.ne.jp

HP <http://www.shizuoka-cf.com>

平成22年度 第3回記録会・ジュニア育成強化のお知らせ

期 日	平成22年8月15日(日)	
会 場	静岡競輪場	
日 程	8:00	役員集合・準備
	7:30~8:20	練習時間
	8:20~8:30	受付
	8:30~8:45	役員打ち合わせ
	8:45	開始式
	9:00~10:30	1kmタイム・トライアル 2人発走(全員)
	10:45~11:30	ハロン
	11:30~12:00	強化練習(上位者)
	12:00~13:00	昼休み
	13:00~16:00	合同練習

参加申込み 成年は個別に、少年は学校単位で**8月7日(土)までに**、事務局宛に、郵便・電話・FAX・メール(必ず件名記入のこと)のいずれかにて申し込んで下さい。申込みの書式は特に定めません。1kmTTの申告タイムは必要ありません。前回の記録会でのタイムを参考にします。ただし、過去半年記録会に参加していない選手はタイムを申告すること。

- そ の 他**
- (1)当日は場外開催がありますので、プログラム時間を変更することがあります。
 - (2)駐車場は南第2駐車場を御利用ください。
 - (3)記録会中の事故について応急処置は行いますが、それ以降について責任は負えません。
 - (4)少年の選手は、競技規則のギャビで参加してください。

記録会時の競輪場使用についてのお願い

- ・ 応援の方は競輪場の開門10時前にはスタンド席には入場しないようにお願いします。
- ・ スタンド席からの写真・ビデオ撮影は禁止となっています。
- ・ ごみの持ち帰りの徹底(お弁当の空等)をお願いします。
- ・ 終了後の自転車の積み込みは、裏門より入場して行ってください。高校は学校ごと順番になります。
- ・ 静岡鉄道の駐車場前、近隣住宅の前には絶対駐車しないようにお願いします。

再度、静岡競輪場より駐停車についての注意があった場合は、裏門での積み込みは中止せざるを得ないのでご協力をお願いします。

役員に参加申込み

連絡方法は選手に参加申込みと同様、**8月7日(土)までに**、事務局宛に御連絡ください。

伊豆半島横断サイクリングのお知らせ

期 日 平成22年8月28日(土)
 日 程 8:00 土肥温泉(松原公園)集合
 10:00 伊東温泉競輪場から随時スタート
 15:00~16:00 土肥温泉(松原公園)ゴール着
 到着後随時解散

コ ー ス 基本コース約75km 初級コース約15km

申込受付期限 8月6日(金)

申込方法 スポーツエントリー www.sportsentry.ne.jp

問 合 せ サイクルメッカ伊豆推進協議会事務局
 TEL 0558-85-2600
www.izucycle-mecca.org/

静岡県体育協会競技力向上指導者協議会入会募集!

日体協公認スポーツ指導者の皆様へ

静岡県体育協会競技力向上指導者協議会では、有名な講師が静岡県に来て講演をされる行事があります。自己研鑽を高めるためにも参加され、最新のスポーツ指導法などを勉強される良い機会となると思います。入会希望の方は事務局までご連絡下さい。

2010 四日市サイクルスポーツフェスティバルのお知らせ (第6回全国ジュニア自転車競技大会)

期 日 平成22年10月24日(日)
 会 場 三重県四日市市水沢・桜地区特設コース
 (2004アジア自転車競技選手権大会公式9kmコース)
 問合せ 四日市サイクルスポーツフェスティバル実行委員会事務局
 TEL 059-354-8482
<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/syoukou/cycle>

【250mトラック第2回記録会】

期 日 8月14日(土)
 会 場 日本CSC250mピスト
 募集人数 10~15名
 締 切 日 8月9日(月)

【第44回全日本実業団対抗サイクルロードレース大会】

期 日 9月23日(木・祝)
 会 場 日本サイクルスポーツセンター8kmコース
 募集人数 10名
 締 切 日 8月18日(水)

大会の結果**【2010JOCジュニアオリンピックカップ自転車競技大会】**

(5月29日(土)30日(日) 岐阜県 岐阜競輪場)

24kmポイント・レース 3位 山本洋平(伊豆総合)11点
 スプリント 8位 田中誇士(伊豆総合)
 ケイリン 8位 田中誇士(伊豆総合)
 3kmインディビジュアルポイント 8位 深瀬泰我(伊豆総合)3分49秒746
 スクラッチ 8位 深瀬泰我(伊豆総合)

【第79回全日本アマチュア選手権大会トラック・レース】

女子500mTT 2位 沼部早紀子(マッペローチェ ARIAKE)38秒049
 女子スプリント 2位 沼部早紀子(マッペローチェ ARIAKE)
 チーム・スプリント 4位 マッペローチェ ARIAKE(望月諒真、森野葵、山河友貴)1分22秒822

【第57回東海高等学校総合体育大会自転車競技大会】

(トラック競技6月18日(金)~20日(日)豊橋競輪場)

スプリント 1位 田中誇士(伊豆総合) 3位 渡邊雄太(星陵)
 3kmインディビジュアルポイント 2位 深瀬泰我(伊豆総合)3分39秒385
 3位 鈴木康平(星陵)
 ケイリン 3位 青島健太郎(焼津中央)
 16kmポイント・レース 1位 山本洋平(伊豆総合)61点
 500mTT 2位 小川美咲(伊豆総合高)40秒520

【第13回全日本自転車競技選手権大会ロード・レース】

(6月27日(日)広島県・中央森林公園 196.8km)

3位 野寺秀徳(JPCAシマノ) 5時間14分03分
 7位 平塚吉光(シマノレーシング)5時間14分42分

伊豆市出身 野寺秀徳選手引退！！ 監督就任！！

(修善寺工高 法政大学 シマノレーシング)

シマノレーシングの野寺秀徳(35)が6月27日に広島で開催された全日本選手権を最後に引退した。ラストレースは日本チャンピオンを争うゴール勝負にからみ、タイム差なしの3位だった。野寺は05年と08年に全日本チャンピオンとなったベテラン。「自転車マン」という愛称で人気を誇った。2002年にはジロ・デ・イタリアに出場し、過酷な山岳区間を乗り越えて完走を果たしている。(サイクルスタイル・ドットネットより)

【ACCトラック・アジアカップ2010マレーシアラウンド】

(6月25日~27日マレーシア・クアラルンプール)

ケイリン 5位 沼部早紀子(マッペローチェ ARIAKE)
 スプリント 5位 沼部早紀子(マッペローチェ ARIAKE)
 チーム・スプリント 3位 日本チーム(石井寛子 沼部早紀子)49秒164

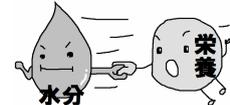
梅雨もあけ、本格的な夏到来です。いよいよ全国高校総体、全日本学生対抗選手権、日本スポーツマスターズ、全日本実業団選手権、国体等大会が目白押しです。皆さんそれぞれの大会に合わせて練習に励んでいることでしょう。トレーニングに耐える身体作りのため、今月号より管理栄養士の河村美樹氏(メディカルスポーツマイスター)、トレーナーの森川健一郎氏からいろいろなアドバイスをいただきます。こんなことが聞きたいあんなことが聞きたい等ありましたら事務局までご連絡下さい。

<水分補給で変わる！夏ばて予防策>

暑い夏をむかえましたが、特にこの時期は水分補給をうまくできるかで、パフォーマンスの善し悪しが決まってきます。
なぜ身体に水分が必要か？

1、栄養をいきわたらせる

運動をするときに必要な栄養素を身体のすみずみまで運んでくれるのが血液、つまり水分です。



2、体温を調節する

体温が上がったまま運動していると風邪をひいたときのように頭がぼお～っとしてしまい、身体が思うように動かなくなり、よい記録を出せません。それを防ぐために“汗”という形で体温を調節してくれているのが水分なのです。

水分補給のポイント

1、「のどがかわいた」と気づく前に補給する

そう気づいた時にはからだは脱水状態になっているといわれています。

練習・試合前のみではなく、朝からこまめに水分補給しておく。

適温は冷蔵庫で冷やした程度(5~15℃)がおなかにとまりにくい温度です。少し凍らせれば丁度よくなります。

2、汗を大量にかくときはスポーツドリンクを

市販のスポーツドリンク(糖濃度 5~6%程度)で十分ですが、

薄める場合は塩を少し入れれば、それらを予防できます。

運動時にカロリーオフの飲料は不向きです

水だけ飲む → けいれん (熱中症の1つ) → こむらえり

3、“がぶ飲み”をしない

一度にたくさん飲む“がぶ飲み”は、おなかに水分がたまり「たばたば」いう状態になってしまいます。

また、胃液が薄まり食欲が落ちるため、夏ばての原因にもなります。



M. Kawamura Medical Sports Meister

<トレーニングについて考える事>

トレーニングについて思う事。皆さん、トレーニングって何だと思いませんか？

「Training」・・・「Train」 = 列車・連なる・連続するなどの意味が語源と言われています。

トレーニング=きつい、つらい、しんどいって言うイメージでしょうか。

様々な形態がありますよね。そんな、地道な積み重ね「つなげていく」というのがトレーニングに他なりません。

では、「トレーニング」するためにもっとも大切で基本的なものって何だと思いませんか？

「目標設定」ですよ。もっと、単純に考えるならば「1年後の自分・3年後の自分どうになりたいか」

それを決めることが「目標設定」だと思います。「目標」っていうのは、皆さんの進む道「標識」や「マーク」だと考えています。人生のって言うの大袈裟ですが、皆さんの高校3年間・大学4年間・社会人になってからの・・・

自転車競技人生の目標を持つ事が、きつくて、苦しくて、涙流して、よだれたらしてトレーニングする事に大きな意味を持たせてくれると信じています。

ですから、必ずトレーニング指導をする際、まず最初に皆さんに目標を決めてもらってからトレーニングに入っていきます。

「何でトレーニングしてるの?」「何でこんなに辛い事してるの?」

この質問に、自分の言葉で答えられる選手で居て欲しいと心から願っていますから。ゴールのないレースほど辛く厳しいものはないと思っています。そして定めた目標をクリアできたら、それは1つの通過点として紛れもない事実として皆さんの体に、心に刻まれます。その事実を結果として更なる、高みを目指して欲しいと思っています。

私たちは、トレーニングのアイデアを、強くなるためのヒントを提供する事はできます。後は、皆さんがトレーニングに向き合う勇気を持つ事だと思っています。その勇気があれば、その行動があれば、一人一人が掲げた目標に必ず近づき達成する事が出来るでしょう。目標を決めて、1つ1つそれに向かって積み上げ続ける事。それが、トレーニングって言うものなんじゃないでしょうか。皆さんにも考える時間、すこしでも自分自身に置き換えてチャレンジしてみてくださいネ

森川健一郎 MORIKAWA, Kenichiro 2010.07.29

CSCトラック自転車競技大会2010夏(KID'S~マスターズ)

梅雨明け直後の猛暑の中、7月17日(土)18日(日)2日間にわたって行われました。7歳~78歳104名の参加があり、存分に自転車を楽しんでいただけたかと思います。毎年皆さんにお会いできるのを楽しみにしていますので、申し込みがないとちょっと心配になります。(年齢が年齢だけに・・・)

次回元気な走りを見せてください。お待ちしております。

また、炎天下の中、執務いただいた競技役員の皆様、本当にありがとうございました。



この事業は競輪の補助を受けて実施しています。

<http://ringring-keirin.jp>