

# 静岡県車連ニュース 2010年9月号 No.72

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](mailto:scf@tx.thn.ne.jp)

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

## ゆめ半島 千葉国体開催!

ロード競技: 南房総市特設ロードレースコース / トラック競技: 松戸競輪場

競技日程、組合せについては千葉国体のホームページをご覧ください。

「今房総の風となり この一瞬に輝き」をスローガンに千葉国体が9月26日(日)~30日(日)開催されます。参加する静岡県選手団の声を紹介します。皆様の御声援をお願いします。

### 【総監督 山本 明弘(興誠高等学校)】

昨年に引き続き総監督を務めさせていただきます。少しながら国体での獲得得点が上がってきましたが、全国で活躍できる選手が増え、一人一人のモチベーションも高く、今年はさらに、複数の種目あるいは、団体での得点獲得が期待されます。遠征・合宿でさらに強いチーム静岡を目指してがんばっていきたく思いますので、応援よろしくをお願いします。

### 【成年監督 井上 正継(静岡北高等学校)】

昨年に引き続き成年の監督を務めさせていただきます。

今年は成年で初出場の選手も複数おり、やや戸惑うこともあります。入賞目指して全力でサポートしたいと思っています。ご声援よろしくをお願いします。

### 【少年監督 油井 純平(伊豆総合高等学校)】

今年度も少年監督を務めさせていただきます。少年選手5人、上位入賞できるよう全力でサポートしていきますので、応援よろしくをお願いします。

### 【成年選手 阿部 徹也(日本軽金属株)ケイリン、4km団体追抜競走】

ケイリン決勝に乗るべく、先手先手で胸を張って存分に走ってきます。

そして、チーム全体が結果が出せるよう、どんな場面でも声を出して行こうと思います。

### 【成年選手 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】

去年の経験をいかして勝ちにいきたいと思っています。応援よろしくをお願いします。

### 【成年選手 栗原健一郎(日本体育大学)1kmT・T、4km団体追抜競走】

国体では、上位に食い込めるよう人一倍練習して頑張りたいと思います。

県代表として恥じないよう精一杯やります。どうぞ応援のほうよろしくをお願いします。

### 【少年選手 田中 誇士(伊豆総合高校)スプリント、チーム・スプリント】

個人種目では、昨年と同様スプリントに出場します。今までの経験を生かし精一杯頑張るので、応援よろしくをお願いします。

### 【少年選手 高井 啓吾(興誠高校)4km速度競走、チーム・スプリント】

初めての国体で、緊張していますが、この緊張感を結果につなげられるように、日々の練習に励み、国体では持っている力を出し切りたいと思います。

### 【少年選手 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】

個人種目では、1kmタイムトライアルに出場します。精一杯走り、ベストタイムを出したいです。応援よろしくをお願いします。

【少年選手 大川 尚士（静岡北高校） ケイリン、チーム・スプリント】

個人種目、チーム種目共にベストを尽くし入賞目指す。

【少年選手 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】

個人種目では、ポイントレースに出場します。ベストの走りをし、優勝目指して頑張ります。応援よろしく  
お願いします。

大会のお知らせ

CSCトラック自転車競技大会2010秋 (KID'S~マスターズ 競輪選手と一緒に走ろう)

期 日	平成22年10月3日(日)
会 場	日本サイクルスポーツセンター北400mピスト
種 目	1kmタイム・トライアル、500mタイム・トライアル ケイリン
申込締切	9月10日(金)
詳 細	要項・申込用紙は静岡県自転車競技連盟ホームページ <a href="http://www.shizuoka-cf.com">http://www.shizuoka-cf.com</a> から、または静岡県自転車競技連盟 事務局までご連絡ください。

\* 昨年に引き続き、大会後選手の皆さんと競輪選手の皆さんと競技役員の交流を図るためバーベキューで楽しんでいただくよう計画しています。気軽に競輪選手からいろいろな情報も聞くこともできると思います。  
どうぞ皆さんご参加下さい。

競技役員募集

【CSCトラック自転車競技大会2010秋  
KID'S~マスターズ競輪選手と一緒に走ろう】

期 日	10月3日(日)
会 場	日本CSC北400mピスト
募集人数	15名

【第6回全国ジュニア自転車競技大会】

期 日	10月24日(日)
会 場	鈴鹿山麓カントリークラブ付近特設コース
募集人数	4名
締 切 日	9月26日(土)

大会の結果

【美ら島沖縄総体2010 自転車競技大会】

(7月29日(木)~8月1日(日) 沖縄県名護他・北中城)

スプリント	3位	田中諒士(伊豆総合)	1/8 決勝敗者復活戦敗退	渡邊雄太(星陵)
2.4kmポイントレース	4位	山本洋平(伊豆総合)	11点	
3km団体追抜競走	6位	深瀬泰我(伊豆総合)	3分40秒884	11位 鈴木康平(星陵)
スクラッチ	予選敗退	白井祐人(静岡北)	山本暁(伊豆総合)	
ケイリン	予選敗退	高木義基(伊豆総合)	青島健太郎(焼津中央)	
チーム・スプリント	9位	伊豆総合(田中 高木 黒瀬)	1分7秒789	
個人ロード・レース	67位	山本洋平(伊豆総合)		
DNF		深瀬泰我(伊豆総合)	池田圭汰(伊豆総合)	佐藤樹(星陵)

#### 【第41回全日本実業団東日本自転車競技大会】

(8月7日(土)8日(日)山梨県笛吹市・境川競技場)

1kmT・T	4位	水野悟志(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	
スプリント	2位	落合達彦(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	
ケイリン	2位	北川光治(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	
スクラッチ	2位	大塚 潤 (GRUPPO ACQUA TAMA)	
	5位	森野 葵(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	6位 北川光治(マツパ`ロ-チI ARIAKE)
20kmポイント・レース	5位	山河友貴(マツパ`ロ-チI ARIAKE) 8点	6位 大塚 潤 (GRUPPO ACQUA TAMA) 1点
エリミネーション・レース	3位	北川光治(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	
	5位	森野 葵(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	6位 落合達彦(マツパ`ロ-チI ARIAKE)
チーム・スプリント	1位	マツパ`ロ-チI ARIAKE (山河 森野 落合)	1分21秒522
4km団体追抜競走	4位	マツパ`ロ-チI ARIAKE (山河 水野 望月 北川)	
500mT・T	1位	沼部早紀子(マツパ`ロ-チI ARIAKE)	37秒620

#### 【第45回全国都道府県対抗自転車競技大会】

(8月20日(金)~22日(日) 山口県防府市・防府競輪場、美祢市)

スプリント	2位	田中誇士 (伊豆総合)	
1kmT・T	14位	深瀬泰我 (伊豆総合)	1分11秒174
ケイリン	2回戦敗退	大川尚士 (静岡北)	
24kmポイント・レース	14位	山本洋平 (伊豆総合)	1点
チーム・スプリント	3位	静岡 (大川 田中 深瀬)	1分6秒347
500mT・T	1位	沼部早紀子 (日本CSC)	37秒453 (大会新記録)
16kmポイント・レース	10位	沼部早紀子 (日本CSC)	- 9点
個人ロード・レース	13位	平塚吉光 (シマノ)	2時間49分34秒910
	DNF	山本洋平 (伊豆総合) 深瀬泰我 (伊豆総合)	

### 平塚吉光選手、世界選(U23)出場!!

国体出場が決まっていた平塚吉光選手でしたが、世界選U23男子日本代表に決定しました。  
世界での活躍に期待します。

2010年ロード世界選手権大会 開催場所 オーストラリア・メルボルン 9月29日~10月3日  
U23男子日本代表 平塚 吉光(シマノレーシング)

「今年も世界選手権を走らせていただける事になりました!

静岡の国体メンバーにも選んで頂いたのですが、今年も県の皆様のご理解の元、世界選を優先させていただくことになりました。

去年に続き2度目でアンダー23カテゴリーも最後の年なので経験と言っていただけません。成績を出すのは難しい事ですが、まずは一桁を目標に勝負に絡らむレースをしてきます。

今年は生放送もあるそうなのでぜひテレビの前で応援よろしくをお願いします!」

### 沼部早紀子選手、アジア競技大会候補選手

第16回アジア競技大会 開催場所 中華人民共和国・広州 11月15日~19日  
トラック女子日本代表候補 沼部早紀子(日本CSC/マツパ`ロ-チI ARIAKE)

## 疲れた時こそバランスよく食べましょう

6つのものをそろえると、栄養計算を細かくしなくても必要な栄養をほとんど摂ることができます。

- 1、主食(ごはん、パン、麺類) 主にエネルギー源になるものです。例：チャーハン、焼きそば、ラーメン、パスタなど
- 2、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品) 主にからだをつくる素となるものです。

例：ハンバーグ、ステーキ、焼き魚、卵焼き、納豆などメインのおかず

**疲れた時におすすめ!** 豚肉のしょうが焼き：豚肉には栄養ドリンクに入っているような疲れをとれやすくするビタミンが豊富で、さらに玉ねぎやしょうがなどと一緒に食べると吸収率UP!

- 3、副菜(野菜中心のサブおかず) 主にからだの調子をととのえるものです。  
ビタミンをとることができ、風邪を引きやすかったり疲れがなかなかとれなかったりするような人は副菜が足りないかもしれません。例：サラダ、きんぴらごぼう、ほうれん草の胡麻和えなど

- 4、汁物 特に朝は副菜を用意できないことも多いので、たっぷりの野菜をお味噌汁に入れたものを用意すれば、野菜の栄養だけではなく水分や塩分を同時に摂取できます。汗をかきやすい季節にはぜひ汁物を!

- 5、果物 野菜と同様、からだの調子をととのえます。また、エネルギー源にもなるため、多くのエネルギーを必要とする自転車競技の選手は果物を食事に加えましょう。

**疲れた時におすすめ!** オレンジ・グレープフルーツなどの柑橘類、キウイ、いちごなど少し酸っぱいもの

- 6、乳製品 カルシウムなどのミネラルには筋肉を動かす神経伝達の働きがあります。乳製品に含まれるビタミンもエネルギーを生み出すのに必要です。

足がつりやすい、ケガをしやすい人は乳製品を摂るようにしてみましょう。



暑い日は食べやすい麺類のみに偏りがちですが、うどんに卵やゆでたほうれん草をつけるだけでも栄養価がUP

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村 美樹

皆さん、こんにちは。今回のテーマはウォーミングアップについて  
何故、ウォーミングアップが必要なのか? 何故、クールダウンが必要なのか?

筋肉の温度を上昇させる  
心肺系の働きをよくする  
競技開始までの集中を高める などあります。

理屈っぽいですが、事実です。

何の気無しにアップするのと、わかってアップするのなら、そのほうが良いと思いませんか?

これって、難しいようですが簡単ともいえます。

個人個人の競技前の、『よい状態』をよく把握して、それに近づける工夫ができればいいと思いませんか?

イチロー選手の、バッターボックスに入るまでのルーティーン

これと同様にアップを一連の動作として捕らえてみたらどうでしょう?

これらの動作の中で平常心や、集中力を高めているとも言われています。

皆さんも、そんな『オレ流』を確立してみては?

今とは違う、新たな集中法・新たなアップ法が見つかるかもしれませんね。

森川健一郎 MORIKAWA.KENICHIRO

## 2010 下半期行事予定

期 日	大 会 名
10月24日(日)	静岡県高等学校 自転車競技新人大会トラック競技
11月	静岡県高等学校 自転車競技新人大会ロード競技
11月28日(日)	第5回記録会
12月12日(日)	第6回記録会
1月30日(日)	第7回記録会
2月27日(日)	第3回静岡県自転車競技大会トラック・レース(静岡競輪場)



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>