

静岡県車連ニュース 2010年11号 No.74

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>

平成22年度 第5回記録会・ジュニア育成強化のお知らせ

期	日	平成22年11月28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
		9:00~10:00 1kmタイム・トライアル 2人発走(全員)
		10:30~11:15 ハロン
		11:40~12:00 ケイリン
		12:00~13:00 昼休み
		13:00~16:00 ケイリン、合同練習

参加申込み 成年は個別に、少年は学校単位で11月19日(金)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、競技規則のギヤ比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。

役員参加申込み

連絡方法は選手の参加申込みと同様、11月19日(金)までに、事務局宛に御連絡ください。

平成22年度 第6回記録会・ジュニア育成強化のお知らせ

期 日 平成22年12月12日(日)
申込締切 選手・役員12月1日(水)
会 場 静岡競輪場

第5回 Shizuoka スーパーキッズ大会「体験教室」スタッフ募集

期 日 平成22年11月23日(火・祝) 12:30~
募集人数 5~6名
申込締切 11月18日(木)
会 場 草薙総合運動場
内 容 第5回 Shizuoka スーパーキッズ大会「体験教室」
自転車競技種目紹介・試技(5・6年生対象)

大会の結果

【第5回BMXアジア選手権大会】

9月30日~10月1日 大韓民国チェヨン
エリート男子 5位 佐伯 進(日本CSC)

【第13回全日本自転車競技選手権大会トラック・レース】

10月16日(土)17日(日) 宮城県 大和自転車競技場

スクラッチ	4位	森野 葵(マツバ [*] 0-チ ARIAKE)
ケイリン	敗者復活戦敗退	北川 光治(マツバ [*] 0-チ ARIAKE)
500mT・T	2位	沼部 早紀子(マツバ [*] 0-チ ARIAKE) 38秒278
スプリント	3位	沼部 早紀子(マツバ [*] 0-チ ARIAKE)

第13回全日本自転車競技選手権大会トラック・レースに参加したスクラッチ4位の森野選手、初めてのドーピング検査を経験しました。シャペロンからの説明を受け検査員の見守る中、無事終了することができました。

ケイリンの北川選手は予選で北都留翼選手と同組になり、プロの迫力を感じていました。

トラックの日本一を決める全日本選手権大会ならではの貴重な体験ができたように思います。来年は、県内からより多くの選手が出場できるよう期待します。

【2010ジャパンカップサイクルロードレース】

10月24日(土) 栃木県・宇都宮

クリテリウム(31.0km)	サイクルロードレース(151.3km)
27位 平塚 吉光(シマノレーシングチーム)	26位 鈴木 謙一(愛三工業レーシングチーム)
41位 鈴木 謙一(愛三工業レーシングチーム)	41位 平塚 吉光(シマノレーシングチーム)

【2010全日本チーム対抗自転車競技大会】

11月3日(水・祝) 日本サイクルスポーツセンター250m競技場

500mT・T	1位 沼部 早紀子(マツバ [*] 0-チ ARIAKE) 37秒631(大会新)
	5位 小川 美咲(伊豆総合高) 41秒590
200mFTT	2位 沼部 早紀子(マツバ [*] 0-チ ARIAKE) 12秒990
	5位 小川 美咲(伊豆総合高) 14秒579

女子チームスプリント	1位 チームS J (沼部早紀子・田畑真紀) 38秒941 (大会新)	
	4位 チーム静岡 (小川美咲・水野莉子) 41秒956	
中学生男女500mTT	竹浪 啓介 (中郷西中) 42秒202	清木 太陽 (修善寺中) 43秒794
中学生男女250mTT	竹浪 啓介 (中郷西中) 22秒502	清木 太陽 (修善寺中) 23秒366
小学生250mTT	野寺 琉生 (大見小) 37秒460	野寺 優真 (大見小) 28秒765
	野寺 歩夢 (大見小) 26秒300	野寺 楓 (大見小) 26秒243

【平成22年度静岡県高等学校自転車競技新人大会】

10月24日(日) 静岡競輪場

11月6日(土) 日本CSC5kmサーキット

1kmT・T	1位 田中 誇士 (伊豆総合) 1分07秒900	
	2位 鈴木 康平 (星 陵)	3位 高井 啓吾 (興 誠)
3kmインディヴィデュアルパーシュート	1位 鈴木 康平 (星 陵) 3分41秒655	
	2位 高井 啓吾 (興 誠)	3位 長谷部 翔 (伊豆総合)
スプリント	1位 田中 誇士 (伊豆総合)	
	2位 渡辺 雄太 (星 陵)	3位 黒瀬 壮馬 (伊豆総合)
ケイリン	1位 渡辺 雄太 (星 陵)	
	2位 小泉雄輔士 (伊豆総合)	3位 高木 義基 (伊豆総合)
スクラッチレース	1位 田中 誇士 (伊豆総合)	
	2位 白井 祐人 (静岡北)	3位 高木 義基 (伊豆総合)
16kmポイントレース	1位 池田 圭汰 (伊豆総合) 70点	
	2位 鈴木 康平 (星 陵) 56点	3位 村長 和輝 (興 誠) 52点
500mT・T	1位 小川 美咲 (伊豆総合) 41秒300	
	2位 水野 莉子 (興 誠)	3位 近藤 里美 (興 誠)
2kmインディヴィデュアルパーシュート	1位 小川 美咲 (伊豆総合) 2分53秒320	
	2位 水野 莉子 (興 誠)	3位 近藤 里美 (興 誠)
男子ロードレース(30km)	1位 田中 誇士 (伊豆総合) 57分05秒	
	2位 高井 啓吾 (興 誠)	3位 池田 圭汰 (伊豆総合)
女子ロードレース(15km)	1位 小川 美咲 (伊豆総合) 35分46秒	
	2位 水野 莉子 (興 誠)	3位 近藤 里美 (興 誠)

【第16回アジア大会】

トラックレース 11月13日~17日 中華人民共和国・広州

女子スプリント	予選敗退 沼部 早紀子 12秒744
---------	--------------------

サプリメントは本当に必要？

「サプリメント」＝「栄養補助食品」です。

普通の食事の「補助」をするのがサプリメントですので、「これさえ摂れば記録が伸びる」とか「サプリメントを摂っているから食事のバランスなんて関係ない」という考えは間違いです。

商品の表示をよく見てみましょう。

そのサプリメントが**疾病を治癒するものではないこと、主食・主菜・副菜のバランスよく食事をとることが書かれています**。サプリメントはあくまで食品であり、**薬ではありませんので即効性を求めてはいけません**。

大きく分けると2種類

- サプリメントは
- 1、糖質・ビタミン・ミネラルなど日常必要不可欠な栄養素がとれるもの
 - 2、不足しても健康に影響はないが、摂取するとある効果が期待できるもの
(例：CoQ₁₀、イソフラボンなど)

の2種類に分けられます。2のサプリメントの効果があるかどうかをインターネットで調べる場合は、国立健康・栄養研究所のホームページ内「健康食品の安全性・有効性情報」など専門のサイトを見てみましょう。一般的なサイトは確かな情報ではない場合があります。

例えば、「アミノ酸」はからだに必要なものではありませんが、アミノ酸はたんぱく質を分解したものであるため、食品でもとれます。ある種類のアミノ酸だけを摂ったときの効果については確かな根拠がまだないのが現状です。こういった情報が載っています。

サプリメントが必要になるとき

おもに1の種類のもので当てはまります。

合宿や遠征などで食事が偏ってしまうとき

減量中で食事制限をしているとき：エネルギーや脂質量を少なくしようとすると、食事量が少なくなるためビタミンやミネラルなどが不足してしまうことがあります。

食欲がないとき、体調が優れず食事ができないとき：例えば消化機能が落ちている場合、ご飯よりも少し消化を良くさせたエネルギーゼリーの方がおなかに負担がかかりにくいです。

試合前・中・後：緊張して食欲がなくなりやすいです。また、競技開始まで時間がなく、固形物をとれないときはサプリメントを使用する場合があります。ロード競技では競技中に摂ることもあります。

増量したいとき：食事だけではエネルギー量を確保できない場合に使用することがあります。

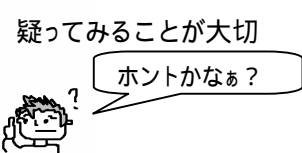
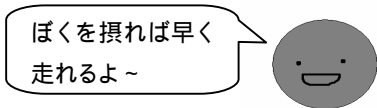
サプリメントを使用するとき確かめること

今の食事の栄養摂取状況：摂ろうとしている栄養素が足りているようなら、過剰摂取になってしまうため、使用するべきではありません。特にプロテインは食事からのたんぱく質摂取量がどのくらいか知ってから使用しましょう。

外国製のものをインターネットで購入する人が増えていますが、ドーピングになる成分が含まれていることがあるので要注意です。

食べ物、もちろんサプリメントも自分のからだの“材料”になるものですから、確かなものを選びましょう！

Medical Sports Meister M. Kawamura



～バイコロジー・シンポジウム 2010in 南信州～

走る 観る 旅 する

期 日：平成22年12月4日(土) 10:00～19:00

詳 細：<http://bikecology.org/>



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>