

静岡県車連ニュース 2011年1号 No.75

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年度スポーツ医・科学活用事業のお知らせ

記録会に参加
されない方も
受講できます。

期 日 平成23年1月30日(日) ○
会 場 静岡競輪場 あおい会館2階会議室
日 程 9:00~11:30
内 容 「栄養指導 ~速くなるには食事も命~」
講 師 管理栄養士 河村美樹氏
Medical Sports Meister

成年選手で受講希望の方は、17日(月)までに事務局までご連絡ください。
食事・トレーニングについてのアンケート用紙を送付いたします。

速く走れるようになりたい、ばてない身体になりたい・・・など目標があると思いますが、それを達成し、記録をのばすにはトレーニングだけではなく食事の"弱点"をなくすことも重要です。
自分の食事を見直しながら、何を・どれだけ・どのタイミングで食べたらいいかを身につけましょう。
話を聞いてやる・やらないは自分次第。ですがやった人から、変われます!

平成22年度 第7回記録会・ジュニア育成強化のお知らせ

期 日	平成23年1月30日(日)
会 場	静岡競輪場
日 程	7:30~8:20 練習時間 8:20~8:30 受付(あおい会館2階会議室) 12:20~12:30 受付(記録会のみ参加の場合) 12:20 役員集合・準備 12:30~12:45 役員打ち合わせ 13:00 1kmタイム・トライアル 2人発走(全員) 14:30~15:30 ハロン

参加申込み 成年は個別に、少年は学校単位で**1月22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、**1月22日(土)までに**、事務局宛に御連絡ください。

大会のお知らせ

【第3回静岡県自転車競技大会トラック・レース】

競輪場の場外開催はありませんので正門より入場できます。

応援もスタンド席でゆっくりできます。冬の寒い時期ですが大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

期 日 2月27日(日)
会 場 静岡競輪場
申込締切 1月30日(日)

【都道府県対抗クリテリウム大会】

期 日 3月6日(日)
会 場 日本サイクルスポーツセンター
申込締切 2月18日(金)

【2010-2011CSC ウィンタークリテリウムシリーズ】

第2戦 1月22日(土)申込締切 1月15日(土)
第3戦 2月12日(土)申込締切 2月5日(土)
最終戦 3月19日(土)申込締切 3月12日(土)

【250mトラック第3回記録会】

期 日 3月27日(日)
会 場 日本サイクルスポーツセンター
申込締切 3月19日(土)

各大会の実施要項・申込用紙はホームページから、または事務局までご連絡ください。

大会の結果

【第16回アジア大会】

11月15日～25日 中国/光州
女子スプリント 予選敗退 沼部 早紀子

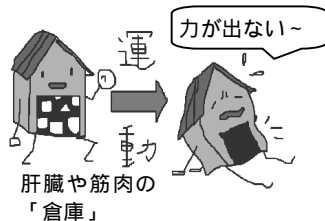
【光州2010アジアパラ競技大会】

12月12日～19日 中国/光州
男子C54km個人追抜競走 5位 阿部 学宏
男子RTT 11位 阿部 学宏

【第16回全日本シクロクロス選手権大会】

12月12日 滋賀/野洲 マイヤミランド
男子 9位 大塚 潤 (GRUPPO ACQUA TAMA)
女子 3位 宮内 佐季子 (CLUB viento)

< 食べるタイミング ーからだづくり、疲労をためないための「補食」 >



私たちの肝臓や筋肉には食事ですぐれた糖質をエネルギー源としてためておく「倉庫」のような役割があります。そのエネルギー源のことを「グリコーゲン」と呼びます。自転車のスプリントのような強度の高い運動をすると、ロードのような低い強度で長時間行なうものに比べて、筋肉のグリコーゲンが使われる速度が速くなります。ですので、スプリント系のトレーニングを何本もしていると、「倉庫」がからっぽになりやすいのです。からっぽになると、からだ動きにくくなり、よいパフォーマンスが 出せません。では、どのようにしたらよいのでしょうか？

1、あらかじめ「倉庫」にグリコーゲンを蓄えておく = 糖質が不足しないようにする

練習 1 時間前 ~ 30 分前くらいまでにエネルギー源を補給しましょう。

エネルギー源 = 主食・果物など糖質を多く含むものが主です。繊維質や脂質、たんぱく質の多い物は消化に時間がかかるので、直前には肉・魚・根菜類(ごぼう等)などはおすすりできません。夕方からの練習なら基本は昼ごはんを主食や果物を摂って おくことが重要ですが、それでもおなかがすいてしまう人は主食・果物などの「補食」が必要です。

例：1 時間前ならおにぎりや果物
30 分前ならゼリー、スポーツドリンク



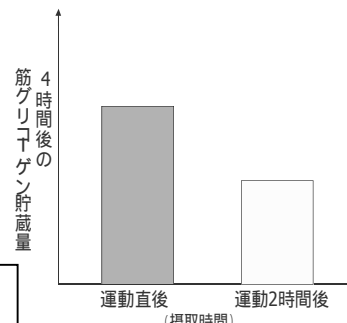
2、練習をした後、エネルギー源やそのほか運動して失った栄養素をすばやく補給

ケガ予防、筋肥大が期待できる、疲労がたまるのを防ぐ

運動後 2 時間たってから栄養補給した場合よりも、直後にした方が筋肉のグリコーゲン貯蔵量が多いといわれています。

また、糖質だけではなく、たんぱく質やクエン酸と一緒に摂るとより効果があるともいわれているので、柑橘系の果物が入ったヨーグルトや、おにぎりのみかんなどの組み合わせがおすすめです。

補食だけではなく、その後の食事でも主食などエネルギー源を必要な量摂りましょう。



新版コンディショニングのスポーツ栄養学を参考に作成

< 補食に適しているもの >

バナナ、みかんなどの果物、パン、おにぎりなど、糖質補給できるもの

+

牛乳、チーズ、ヨーグルトなど、たんぱく質補給できるもの

何を摂ったらいいかは個人によって、また練習内容によっても異なります。そこで、どのような練習をやって何を摂った時に調子が良かったかをメモしておき、自分のデータを蓄積しておけば、自分に合う食べ物がわかります。

「自分自身を実験台にする」ことが強くなる道につながるのです。

注) 運動直後は消化器官が寝ぼけまなこな(動きが悪い)状態なので、消化に時間がかかる脂肪が多いものは控えましょう。クリームが多い菓子パンやデニッシュ・パイ、揚げ物はおすすめできません

シクロクロスのおすすめ

シクロクロスは、ここ数年自転車雑誌などでかなり注目を浴びてきています。

シクロクロスとは、自転車で行うクロスカンントリーレースの事で、ロードレーサー(に似た自転車)で悪路を走るレースの事です。シクロクロスは距離ではなく時間で行われます。競技時間は30分～1時間で行われ、コースは2～3キロの周回コースを回り、牧草地や山道、泥、砂、雪、水辺などバラエティーに富んでいます。また、シケインと呼ばれる柵の障害物が設けられ、下車して自転車を担ぐようなセクションもあります。もともとシクロクロスは、ロード選手の冬季オフトレーニングの一環として始まりました。30分～1時間全力で走ることで心肺機能が鍛えられ、ダートを走ることでより乗車テクニックも上達し、翌春にはレベルアップしていること間違いなしです。

2010年は、シマノレーシングの畑中選手、ブリッツェンの辻選手が参戦していました。他にも過去には、ロード日本チャンピオンの宮沢選手が高校時代にシクロクロスジュニア世界選に出場していたり、シマノレーシングの平塚選手、野寺監督、愛三の品川選手などロードトップ選手もオフトレの一環として参加していました。

2010年からは正式にジュニア全日本シクロクロスが開催され、北桑田高校の生徒が大勢参加していました。しかし、まだまだジュニアの選手数が全国的に少ないので、高校生にとって世界選代表に一番近い自転車競技かもしれません。(チャンス?)

シクロクロスは、選手にとっても見る側にとってもスリリングで、面白いサイクルスポーツです。最初はマウンテンバイクやロードレーサーでも参加できます。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。色々な大会が全国各地で開催されています。

<http://homepage3.nifty.com/cyclocross/pc.html>

とにかく、冬のオフトレにシクロクロスをお勧めします。

2010シクロクロス全日本9位 大塚潤

競技者・審判員登録について

- | | | |
|------------|--|----------------------------|
| 1. 競技者登録 | 入会金(新規・再登録) | 500円 |
| | 登録費(一般) | 4,000円 記録会参加費500円/1回 |
| | 登録料(高校生) | 5,000円 記録会参加費込み |
| | 登録料(県内登録のみ) | 2,000円 記録会参加費500円/1回 |
| | *未登録者 | 記録会参加費 1,500円/1回 |
| | 受付期間(継続) | 2011年2月1日～3月29日まで |
| | *上記以降の申込は再登録扱いになります。 | |
| 2. 審判登録 | 登録料 | 6,000円(2年) (競技者登録の方4,000円) |
| 3. 登録方法 | 現金書留で事務局までお願いします。(高校生については学校毎に取りまとめて下さい) | |
| | *新申請用紙は2枚綴りです。(そのまま送ってください) | |
| 4. 再発行について | 80円切手6枚を同封のうえ申込む。 受領後発行する | |

平成23年度の実業団登録期間は1月11日～2月7日となっています。



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>