

静岡県車連ニュース 2011年4号 No.76

発行 / 一般社団法人静岡県自転車競技連盟 発行人 / 松村正之
編集人 / 山本和中 松村友子 編集事務局 / 一般社団法人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
<http://www.shizuoka-cf.com> E-mail : scf@tx.thn.ne.jp

一般社団法人 静岡県自転車競技連盟へ

本連盟は、平成23年1月4日の理事会の承認を受け、任意団体から一般社団法人に組織変更する手続きをとり、平成23年4月1日をもって「静岡県自転車競技連盟」から「一般社団法人静岡県自転車競技連盟」に組織名を変更いたしました。

設立に伴い下記のとおり役員が選任され、それぞれ就任いたしました。また、今後は社員総会を開催しますので、議決権を有する社員（正会員）を募集します。詳細についてはホームページの定款をご覧ください。

今後、役員一同ますます自転車競技の発展に努力いたしますので、ご協力を賜りますようお願い申し上げます

一般社団法人 静岡県自転車競技連盟
理事長 松村 正之

記

理事長	松村 正之		
副理事長	井上 正継		
事務局長	松村 友子		
理事	岩崎 孝雄	佐藤 和広	月安 雅一
監事	山本 明弘		

平成23年度国体選手選考についてのお知らせ

平成23年度国体選手選考

- ・2011年度JCF競技者静岡県登録の完了者で、静岡県代表として国体に出場し入賞する強い意志のある選手
- ・静岡県外に在住の社会人と大学生で静岡県に「ふるさと登録」をしている選手
※ 県外からの転入者は事務局に連絡してください。
- ・フルエントリーしない場合もあります（入賞を期待できない種目にはエントリーをしないこともあります）
- ・成年選手選考ではロード枠を1～2名設けます
- ・トラック種目国体選考会：7月3日（日）静岡県競輪場
＜選考会参加条件＞
 - ・平成21年国体以降の公式戦及び当連盟主催の記録会において 1kmTT : 1分13秒未満の記録を出した選手。
 - ・団体行動ができる選手。

練習会のお知らせ

4月24日に予定しておりました第1回記録会は練習会に変更致します。

期 日	平成23年4月24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
	8:30~8:45	役員打ち合わせ
	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
	11:40~16:00	自由練習

※当日は場外開催がありませんので、正面正門より入場できます。

※参加される競技者(高校生は学校毎)、役員は20日(水)までに事務局へ連絡してください。(メール、FAX)

大会の結果

【第18回アジア・ジュニア自転車競技選手権大会】

平成23年年2月9日(水)～ 2月1日(土) タイ・ナコンラチャシマ

ジュニア男子チーム・スプリント	1位	日本(田中誇士 長尾 新山)	1分04秒585
ジュニア男子スプリント	3位	田中 誇士(伊豆総合高校)	
ジュニア男子ケイリン	11位	田中 誇士(伊豆総合高校)	

競技役員募集のお知らせ

【平成23年度静岡県高等学校総合体育大会自転車競技大会】

募集人数	トラック競技	約10名	
締 切 日	4月16日(土)(高体連以外の審判員は事務局まで申し込みください)		
期 日	5月7日(土)・8日(日)		
会 場	静岡競輪場		
日 程	5月7日(土)(トラック競技1日目)	5月8日(日)(トラック競技2日目)	
	監督役員打ち合わせ	8:30	監督役員打ち合わせ 8:30
	開会式	9:00	競技開始 9:00
	競技開始	9:30	
募集人数	ロード競技	5~6名	
会 場	日本サイクルスポーツセンター5kmコース		
期 日	5月22日(日) 《雨天決行》		
競技日程	監督会議	12:30	役員打合せ 13:00
	開会式(注意・検車)	13:30	CSC入場 14:00
	試走	15:00	競技開始 15:30
	閉会式	17:00	※ <u>競技時程については予定ですので変更する場合があります</u>

<試合前の食事について>

自転車のトラック競技のほとんどは瞬発系で短時間の種目です。そのような運動をする場合は、筋肉に蓄えられているエネルギー源を使う割合が高くなります。ロードの場合はエネルギー源の量が重要です。また、試合前には普段の食事をとる時と心身共に状況が変わるため、以下のポイントをおさえて食事を取りましょう。

- ☆ポイント
- ① 体にエネルギー源をためこむ：基本の食事バランスを変えずに食べる割合を変えます。
いつもより**主食や果物を多めに**、主菜を少なめに摂りましょう。
 - ② 試合中お腹が痛くならないように：消化が遅いもの(油っこいもの)や、食中毒になる恐れがある生肉や生魚は避けましょう。
 - ③ 普段食べ慣れたもの：緊張していると消化機能が鈍るので、**試合前だからといって食べた事のない特別な料理を用意する必要はありません!**
 - ④ 水分はレース直前だけではなく、朝からこまめにとる

前日の夕食例



おすすめ!

疲れがたまっていると感じたら
→オレンジなどの柑橘類
肉・魚類を食べる時には
→消化を助けるパイナップル

おすすめ!

特に人参、ブロッコリーなど
色が濃い野菜は
からだの回復に役立ちます。
おなかの調子がすぐれない人は、
長芋・大根おろしを添えたり、
冷たい料理より温かい料理を
選びましょう

朝食はたまご料理、前日の夕食は豚肉の脂質が少ないものが**おすすめ!**

エネルギーを作り出すために必要なビタミンが豊富で、特にスクランブルエッグなどの半熟状のものは消化がはやいです。

レースまで2時間以下の時：おにぎりや果物、エネルギーゼリーなどの**エネルギー補給できるものを主に**脂質が多いと消化に時間がかかるので、コンビニで買う時はサンドウィッチ（作る時にマーガリンを使う）よりはおにぎりの方がよいでしょう。
ただし、消化のはやさは個人差がありますので、大事な試合当日だけではなく、普段の練習前に「何が自分に合うのか」試してみることが重要です。

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村 美樹

平成23年度年間行事予定表

静岡県自転車競技連盟

月	日	主催	大会(行事)名	会場
4	24	SCF	第1回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化)	静岡競輪場
5	7~8	高体連	静岡県高校総体・トラック競技	静岡競輪場
5	22	高体連	静岡県高校総体・ロード競技	日本 CSC (5km)
6	5	SCF	第2回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
6	17~19	高体連	東海高校総体(トラック競技・ロード競技)	日本 CSC (北 400m、5km)
7	3	SCF	平成23年度国体選手選考会	静岡競輪場
7	16~17	CSC	CSCトラック自転車競技大会 2010 夏(KID'S~マスタース)	日本 CSC 北 400mピスト
8	1~3	高体連	静岡県高等学校合同強化合宿	静岡競輪場
8	21	SCF	第3回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
8	21~23	高体連	静岡県高等学校新人合同強化合宿	静岡競輪場
10	2	SCF	第4回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
10	14~16	JCF	第14回全日本自転車競技選手権大会トラック・レース	パドローム(250m室内ドーム)
10	未定	高体連	高体連新人戦・トラック競技	静岡競輪場
11	3	JCF	2011 全日本チーム対抗自転車競技大会	日本 CSC (250m)
11	未定	高体連	高体連新人戦・ロード競技	日本 CSC (5km)
11	未定	SCF	第5回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
12	未定	SCF	第6回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
1	未定	SCF	第7回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
2	未定	SCF	第8回 記録会(ジュニア育成・強化、国体強化))	静岡競輪場
3	未定	SCF	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
	未定	SCF	国体合宿	静岡競輪場
	年3回	SCF	250mトラック記録会	日本 CSC (250m)
	年1回	SCF	小中学生を対象とした体験・入門教室	
	年1回	SCF	初心者向け自転車競技乗り方教室	

公道での走行時には、自転車にベルと反射板は必ずつけましょう！

【編集後記】

東北地方太平洋沖地震の被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。
私にできることはなんだろう、何をすべきか考えながらも事務仕事に追われている毎日です。
まずは被災地の皆さんのことを思い、今日一日を大切に過ごそうと思っています。

(事務局 松村友子)