

静岡県車連ニュース 2011年5号 No.77

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

平成23年度国体選手選考会（トラック競技）についてのお知らせ

期 日 平成23年7月3日(日)
会 場 静岡競輪場
申込方法 基準タイム(1分13秒未満)に到達し国体選考会に参加希望の選手は、氏名、所属(学校/勤務先/チーム)1kmTTのタイムを事務局まで連絡してください。
書式は特に定めませんが、少年は必ず顧問の承諾を得、承諾印押印のものを提出してください。
(記録会(6/4)、東海総体(17~19日)受取可)
申込締切 6月19日(日)
その他 静岡県外に在住の社会人、大学生は必ず「ふるさと登録」をすること。(毎年)
不明な点は事務局に連絡ください。

平成23年度記録会（ジュニア育成・強化）のお知らせ

期 日	平成23年6月5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 強化練習・合同練習

参加申込み 成年は個別に、少年は学校単位で**5月31日(火)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。

役員に参加申込み

連絡方法は選手の参加申込みと同様、**5月31日(火)までに**、事務局宛に御連絡ください。

大会のお知らせ

【平成23年度東海高等学校総合体育大会自転車競技】

期 日 平成23年6月17日(金)～19日(日)
会 場 日本サイクルスポーツセンター北400mピスト、5kmサーキット

【CSCトラック自転車競技大会2011夏 (KID'S~マスターズ)】

期 日 平成23年7月16日(土)17日(日)
会 場 日本サイクルスポーツセンター北400mピスト
申込締切 6月27日(月)
詳 細 要項・申込用紙は、近日中にサイクルスポーツセンターHP、静岡県自転車競技連盟HPに掲載します。

大会の結果

【第51回東日本学生選手権トラック自転車競技大会】

(4月23日(土)24日(日)山梨・境川自転車競技場)

1kmタイム・トライアル 5位 深瀬泰我(法政大学) 1分10秒142
7位 石田 輝(順天堂大学) 1分10秒712
男子ポイント・レース 10位 山本洋平(法政大学) 5点
4kmチーム・パーシュート 5位 法政大学(深瀬泰我・山本洋平・若生大貴・佐々木真) 4分44秒07
6位 順天堂大学(石田輝・加藤良治・矢次栞・前田紘明) 4分44秒13

【第59回静岡県高等学校総合体育大会自転車競技大会】

(トラック競技5月7日(土)8日(日)静岡競輪場)

ロード競技5月22日(日)日本サイクルスポーツセンター5kmサーキット)

1kmT・T 1位 鈴木康平(星陵) 1分08秒015
2位 田中誇士(伊豆総合) 3位 高井啓吾(浜松学院)
スプリント 1位 田中誇士(伊豆総合) 2位 渡邊雄太(星陵) 3位 大川尚土(静岡北)
3km/4km/5kmパーシュート 1位 鈴木康平(星陵) 3分38秒725
2位 高井啓吾(浜松学院) 3位 池田圭汰(伊豆総合)
ケイリン 1位 渡邊雄太(星陵) 2位 大川尚土(静岡北) 3位 長谷部翔(伊豆総合)
スクラッチ 1位 高木義基(伊豆総合) 2位 白井祐人(静岡北) 3位 池田圭汰(伊豆総合)
4km速度競走 1位 田中誇士(伊豆総合) 2位 鈴木康平(星陵) 3位 黒瀬壮馬(伊豆総合)
16kmポイント・レース 1位 池田圭汰(伊豆総合) 58点 2位 村長和輝(浜松学院) 3位 金井昌樹(静岡北)

チーム・パーシュート	1位 浜松学院高 (村長・高井・出田・中村) 4分53秒595
	2位 伊豆総合高 (池田・小泉・小泉・蠣崎)
	3位 静岡北高 (金井・繁田・横山・三浦)
チーム・スプリント	1位 伊豆総合高 (黒瀬・田中・高木) 1分21秒855
	2位 静岡北高 (若松・大川・佐々木)
	3位 浜松学院高 (山下・中村・鈴木)
500mT・T	1位 小川美咲 (伊豆総合) 40秒325
	2位 水野莉子 (浜松学院) 3位 伊東小紅 (浜松学院)
2kmインディビジュアル・パーシュート	1位 小川美咲 (伊豆総合) 2分48秒195
	2位 水野莉子 (浜松学院) 3位 近藤里美 (浜松学院)
男子ロード・レース	1位 池田圭汰 (伊豆総合) 56分12秒
	2位 高井啓吾 (浜松学院)
	3位 鈴木康平 (星陵)
女子ロード・レース	1位 小川美咲 (伊豆総合) 34分11秒
	2位 伊東 小紅 (浜松学院)
	3位 水野莉子 (浜松学院)
学校対抗	1位 伊豆総合高等学校 82点
	2位 星陵高等学校 64点
	3位 浜松学院高等学校 51点

【第52回全日本学生選手権トラック自転車競技大会】

(5月14日(土) 15日(日) 日本CSC250m^tスト)

タンデム・スプリント	1位 順天堂大学 (石田輝 飯塚)
1kmタイム・トライアル	8位 石田 輝 (順天堂大学) 1分10秒092
4kmインディビジュアル・パーシュート	16位 深瀬 泰我 (法政大学) 5分04秒204
ポイント・レース	予選敗退 山本 洋平

競技役員募集のお知らせ

【平成23年度東海高等学校総合体育大会】 自転車競技大会

期 日 6月17日(金)～19日(日)
会 場 日本CSC北400mピスト
5kmサーキット
募集人数 若干名
締 切 日 5月31日(日)

【CSCトラック自転車競技大会 2011 夏 (KID'S～マスターズ)】

期 日 7月16日(土) 17日(日)
会 場 日本CSC北400mピスト
募集人数 20名
締 切 日 6月27日(月)

<なぜ試合まで時間が少ないとき、おにぎりや果物がいいのか？>

みなさん、食事をした後すぐ体育などで運動をしたら、お腹が痛くなった経験はありませんか？
 前回、試合前には消化のいいものを摂った方がいいというお話をしましたが、今回は食品選択の応用がきくように、
 消化と食事の関係をお話しします。
 お腹にたまるかどうか、考えるポイントは主に2つです。

- ① 消化を遅くする、**たんぱく質・脂質・食物繊維**が多いか少ないか
- ② **食品の胃内停滞（胃にとどまる）時間**

食品名	量	時間
白飯	100g (おにぎり1個程度)	2時間15分
うどん	100g (1/2~1/3玉)	2時間45分
パン(焼き)	200g (コッペパン2個程度)	2時間45分
そば、もち、じゃがいも	100g (そば1/2玉、もち2個、じゃがいも1個)	2時間30分
さつまいも	100g (1/2個)	3時間
りんご、みかん	100g (りんご1/3個、みかん1個)	1時間45分
生卵	100g (1個半)	2時間30分
半熟卵	100g	1時間30分
卵焼き	100g	2時間45分
うなぎ(焼き)	100g	3時間15分
カレイ(刺身)	100g (1食分)	2時間30分
カレイ(焼き)	100g	3時間
牛肉(煮)	100g (牛丼より少し多い程度)	2時間45分
牛肉(ステーキ)	100g (手のひらサイズ程度)	4時間15分
豚肉加工品	100g (ベーコンなら5枚)	3時間15分
えびの天ぷら	100g (2本程度)	4時間
バター	50g (大さじ4強)	12時間
アイスクリーム	100g (カップ1個程度)	3時間15分
牛乳	200g (大コップ1杯)	2時間

この表はあくまで目安です。
 消化時間には個人差や食品の組み合わせでの違いがあります。

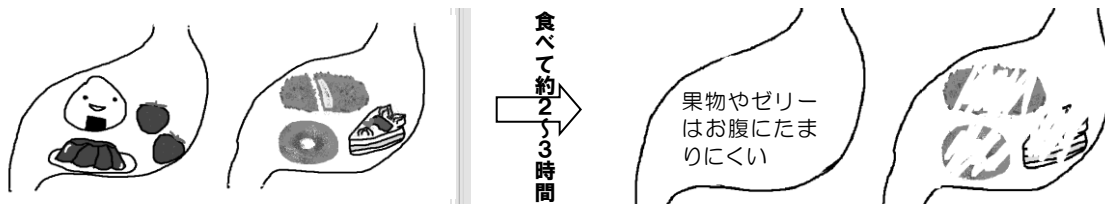
パンは 1 食分がこれより少ないと考えると、
 シンプルなパンならおにぎりと同程度と考えてよいです。
クリームやマヨネーズたっぷりのパンはお腹にたまりやすいため、おすすめできません。

食物繊維が多いさつまいもやクッキー系の栄養調整食品は試合前に適していません。

卵は半熟の状態が生や固ゆでに比べておなかにたまりにくいので、スクランブルエッグや、半熟状に作ったもののほうがよいでしょう。

揚げ物はおなかにたまりやすいので、丼ものを食べるなら、天丼やカツ丼より親子丼がおすすめ！

*「最新臨床栄養学実習」建白社を参考に作成



②糖質（おもにエネルギー源になる栄養素）の種類

☆なぜエネルギーゼリーは運動中や時間が無い試合前に適しているか

糖質の種類として、ごはん(でんぷん)と、エネルギーゼリーやドリンク(デキストリンや果糖・ブドウ糖)を比べると、後者の方が消化に時間がかかりません。

*デキストリン=でんぷんを少し分解して消化よくさせたもの

*果糖・ブドウ糖=デキストリンをさらに分解したもの

東日本大震災発生において、国立健康・栄養研究所のホームページに震災発生時の食事や生活のしかたについての専用ページが開設されました。情報を得たい方はご覧ください。

http://www.nih.go.jp/eiken/info/info_saigai.html