

# 静岡県車連ニュース 2011年8号 No.78

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

## 第66回国体静岡県選手団決定!

下記のとおり静岡県選手団が決定しました。

総監督	帯金章太郎 (星陵高校)
成年監督	山本 明弘 (浜松学院高校)
少年監督	油井 純平 (伊豆総合高校)
成年正選手	平塚 吉光 (シマノレーシング) ポイント・レース、4km団体追抜競走、ロード・レース 石田 輝 (順天堂大学) 4km速度競走、チーム・スプリント、ロード・レース
少年正選手	深瀬 泰我 (法政大学) 1kmT・T、4km団体追抜競走 田中 誇士 (伊豆総合高校) スプリント、チーム・スプリント 渡邊 雄太 (星陵高校) 4km速度競走、チーム・スプリント 鈴木 康平 (星陵高校) 1kmT・T、4km団体追抜競走、ロード・レース 高井 啓吾 (興誠高校) ポイント・レース、4km団体追抜競走、ロード・レース 大川 尚土 (静岡北高校) ケイリン、チーム・スプリント
少年予備登録選手	黒瀬 壮馬 (伊豆総合高校) 長谷部 翔 (伊豆総合高校)

## 平成23年度 第3回記録会・ジュニア育成強化のお知らせ

期 日	平成23年8月21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 9:00~10:30 1kmタイム・トライアル 2人発走(全員) 10:45~11:30 ハロン 11:30~12:00 強化練習 12:00~13:00 昼休み 13:00~16:00 強化練習

- 参加申込み 成年は個別に、少年は学校単位で**8月17日(水)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、**8月17日(水)までに**、事務局宛に御連絡ください。

**ふじのくにCYCLE FES. 2011 in 新東名のお知らせ!!**

**参加者募集!**

**競技役員・スタッフ募集!**

**11月26日(土) 27日(日) 新東名を自転車で走ろう!**



現在建設中の高速道路本線上でロード・レース、ママチャリエンデュロ、サイクリング、3・5時間エンデュロを実施します。開通前の高速道路を走ってみませんか?

最大勾配2%以下のフラットでまっすぐなコースです。富士山を仰ぎ、駿河湾が見下ろせます。

お勧めの絶景ポイントは下り線なが〜い富士川トンネル(約4km)を出たところです。正面に富士山が出迎えてくれます。

詳細については、「ふじのくにCYCLE FES. 2011 in 新東名」 <http://fujinokuni-cycle-fes.com/>

または一般社団法人静岡県自転車競技連盟HPをご覧ください。

**プログラム広告協賛募集!**

詳細については事務局までご連絡ください。

サイクリングとロード・レースを、同一会場で行うのは国内では初めてのことだと思います。当連盟では、一般に言われている“自転車ブーム”を“自転車競技ブーム”に繋げたくて昨年4月より協議を重ねてきました。

開通前の高速道路を100kmも走れるのは最初で最後になるかも知れません。このニュースをご覧になった方は、ご自身が参加されるだけでなく、練習仲間や大勢の方々にお知らせください。この大会を通して、自転車競技の素晴らしさを広めていきましょう。

(理事長 松村正之)

## 一般社団法人静岡県自転車競技連盟社員総会開催

一般社団法人静岡県自転車競技連盟の第1回社員総会が去る7月2日(土)静岡パルシェC会議室において開催され、会員皆様の協力のもと第1号議案から3号議案まで承認されました。ありがとうございました。

- ① 旧団体平成22年度事業報告及び収支決算について
- ② 平成23年度事業計画及び収支予算について
- ③ 役員承認について

## 田中誇士選手、ジュニア世界選手権 出場決定!

2011年ジュニアトラック世界選手権大会 開催場所 ロシア/モスクワ 8月17日(水)~21日(日)  
ジュニア男子日本代表 田中 誇士(県立伊豆総合高校)

## 競技役員募集のお知らせ

### 【第45回JBCF経済産業大臣旗 ロードチャンピオンシップ】

期 日 9月24日(土)25日(日)  
会 場 日本CSC  
募集人数 4~5名  
締 切 日 8月24日(土)

### 【第14回全日本自転車競技選手権大会 トラック・レース】

期 日 10月14日(金)~16日(日)  
会 場 日本CSCベロドローム  
募集人数 10名  
締 切 日 9月14日(水)

### 【ふじのくに CYCLE FES 2011 in 新東名】

期 日 11月26日(土)27日(日)  
会 場 沼津SA(仮称)~静岡IC  
(新東名本線上)  
募集人数 30名(ロードレース、ママチャリエンデューロ、サイクリング、5・3時間エンデューロ)  
締 切 日 9月30日(金)

※早朝からの執務になりますので、体力に自信のある方お申し込みください。  
※前日の準備もお手伝いいただける方、資格の有無にかかわらず募集しています。

## ロードレースは水分・エネルギー補給が命！

ロードレースは2時間以上とトラック競技よりはるかに長い競技時間です。陸上のマラソン選手もそうですが、水分とエネルギーを補給しないと途中で力尽きてしまうおそれがあります。

### <レース以前に普段の食事也很重要>

ロード選手に必要なエネルギー量は男子で4,000~4,500kcal、女子で3,000~3,500kcalとされており、これは運動をしていない人の1.5~2倍近くになります。食事は消化・吸収されてからだの栄養になるまでに時間がかかる(定食型の食事の場合1~2日)ことを考えると、レース日のみエネルギー補給に気をつけていたのではエネルギー切れを起してしまうことになります。

ポイント 1、量：男性なら普段から丼2杯以上、女性なら丼1杯以上のごはんを毎食  
食パンなら3~4枚、スパゲッティなら2人前(男性の場合)

2、バランスよく：主食、主菜、副菜、果物、乳製品

3、補食：一度にたくさん食べられない場合や、練習後には補食をしましょう。

(\*2、3について詳しくは以前のコラム参照)

	[ <sup>5A</sup> 食品名]	[ <sup>5A</sup> 重量 (g)]	02. <sup>A</sup> エネルギー kcal	04. <sup>A</sup> たんぱく質 g	05. <sup>A</sup> 脂質 g	06. <sup>A</sup> 炭水化物 g
6枚切り1枚	食パン・市販品	60	158	5.6	2.6	28.0
1食分	うどん-ゆで	250	263	6.5	1.0	54.0
1食分	中華めん-ゆで	120	179	5.9	0.7	35.0
1食分	マカロニ・スパゲッティ-乾	100	378	13.0	2.2	72.2
おにぎり1個	めし・精白米(水稻)	100	168	2.5	0.3	37.1
茶碗標準1杯	めし・精白米(水稻)	180	302	4.5	0.5	66.8

世界で活躍するロード選手のブログや選手が執筆した料理本を参考にすると、トップクラスの選手がバランスよく食べていて、自己管理を徹底しているということがわかります。

### <レース3日前からは>

トラック競技には適用されませんが、ロードレースのように長時間の運動には効果があるとされている食事法が「グリコーゲンローディング」です。

ポイント 1、普段の食事をバランスよく食べていることが前提

2、3日前から高糖質食(主食・果物を多めにし、脂質の摂取を控えめにする食事)にする。

3、練習量をトレーニング期より落とす。どの程度落とすかは体重や調子をみて個人で判断する。

この方法をとるとエネルギー源である糖質を、よりからだにためておくことができます。

1つ注意しなければならないのは、糖質と一緒に水分もからだにため込まれるため体重が増え、ヒルクライムでは影響が出る場合があります。グリコーゲンローディングをする際には体重管理もしておきましょう。

### <レース中の水分・エネルギー補給>

ポイント 1、軽い 2、高エネルギー 3、消化がはやい(\*詳しくは前回のコラム参照)

ヨーロッパの選手の中にはジャムたっぷりのパンを食べる場合があるようです。

エネルギーゼリーは2と3を満たしていますが、重いので何個も持っていくことはできません。

プロレースではチームスタッフから適宜配給することができますが、一般的には自分で携帯しなければいけないことを考えると、軽いほうがよいです。このような場合にはその他のサプリメントを使用したほうが効率的です。

サプリメントを選ぶポイント 1、フタがついていない、歯で封を切れる

2、薄く、ポケットに入れてもかさばらない

3、エネルギー量が多い→100~200kcal程度のものが市販されている。

市販のものにはゼリー、ジェル、バー状のものがありますが、一緒に水分を摂ることをおすすめします。

摂るタイミングは人それぞれですが、水分は15分ごと、エネルギー補給は30~1時間ごとを目安としてこまめに摂りましょう。味も様々あるので、自分が食べやすい味・形状・タイミングをあらかじめ試して決めておくことが重要です。

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村 美樹