

静岡県車連ニュース 2011年10号 No.79

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

おいでませ！山口国体

トラック・レース : 防府競輪場 (周長400m)

ロード・レース : 美祢市を発着点とし、長門市を經由し秋吉台カルストロードを周回して往復する特設ロード・レース・コース (往復部87.9km、周回部28.1km)

競技日程、組合せについては山口国体のホームページをご覧ください。

「君の一生けんめいに会いたい」をスローガンに山口国体が10月4日(火)～9日(日)開催されます。

参加する静岡県選手団の声を紹介します。

【総監督 帯金章太郎 (星陵高校・教)】

今回、総監督を任されました。帯金です。

前年度の国体では、入賞者が2名と大いに健闘した結果だったと思います。今年度は、昨年度以上の成績を上げようと、選手はじめスタッフとも頑張っていきたいと思います。

“結果に拘る走り、または、悔いの残らないレース”をと考え全国に静岡県ここに有りを示してきたいと思います。山口県に向かって声援(パワー)を送って下さい。それが、さらに結果につながると思います。

ぜひ、よろしくをお願いします。」

【成年監督 山本明弘 (浜松学院高校・教)】

今年の静岡チームは、成年は人数が少ないもののみな全国で実績のある選手でそれぞれ期待が持てます。ここ数年着実に得点を伸ばしてきたので、さらに上を目指し、団結して戦いたいと思います。スタッフとして、選手を全面的にサポートしてゆきますので応援よろしくをお願いします。

【少年監督 油井純平 (伊豆総合高校・教)】

第66回国民体育大会の少年監督を務めさせていただきます。少年選手5名、力のある選手が揃いました。全ての選手が入賞の可能性秘めていると思います。

スタッフ一同、全力でサポートしてよい結果を残しますので、応援よろしくをお願い致します。

【成年選手 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】

いままでの経験を生かし勝ちにいきたいと思っています。応援よろしくをお願いします。

【成年選手 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】

ロードにおいての優勝のみをめざし走ります。

国体は難しいレースですが、だからこそ強気のレースをしてきます。応援よろしくをお願いします。

【成年選手 深瀬泰我 (法政大学) 1kmタイム・トライアル 4km団体追抜競走】

今回も昨年と同様1kmタイム・トライアルと団体追抜競走に出場します。良いタイムがでるよう精一杯走ります。応援よろしくをお願いします。

【少年選手 大川尚土 (静岡北高校) ケイリン チーム・スプリント】

去年の国体では、ケイリン2回戦敗退で終わってしまったので決勝進出を目指します。応援よろしくをお願いします。

【少年選手 高井啓吾（浜松学院高校）ポイント・レース 4km団体追抜競走 ロード・レース】

高校生最後の試合 悔いの残らないようがんばります。ロードレースでは、入賞を目指しますので応援をよろしくお願いします。

【少年選手 田中誇士（伊豆総合高校）スプリント チーム・スプリント】

第66回国民体育大会では、スプリントとチームスプリントに出場します。1年から国体に出させて頂き、今回で3回目になります。どちらの種目でも優勝を目指し、全力で頑張りますので、応援よろしくお願い致します。

【少年選手 鈴木康平（星陵高校）1kmタイム・トライアル 4km団体追抜競走 ロード・レース】

初めての国体出場で緊張していますが、まずは一つ一つの競技に集中してベストが出し切れるよう頑張りますので、応援よろしくお願いします。

【少年選手 渡邊雄太（星陵高校）4km速度競走 チーム・スプリント】

国体は、出たことが無くよくわからないところもあるけれど精一杯頑張りたいです。自分ができる競技は今までやったことがなく、どうなるかわからないけど、中部八県で経験したことをしっかり生かせるように頑張りと、少しでも静岡県に貢献できるようにしたいです。そしてみんながこのような大会にでられるものではなく、選ばれた人しか出られないので感謝の気持ちを忘れずにしたいです。

競技役員募集のお知らせ

【平成23年度静岡県高等学校自転車競技新人大会】

(いずれも10月17日(月)までに事務局まで申し込んでください。)

トラック競技

会 場	日本サイクルスポーツセンター北400mピスト
期 日	平成23年11月3日(日) 《雨天決行》
競技日程	役員打合 7:50
	開会式 8:10
	閉会式 17:30
募集人数	10名(競技役員)

ロード競技

会 場	日本サイクルスポーツセンター5kmサーキット
期 日	平成23年11月13日(日) 《雨天決行》
競技日程	役員打合せ 12:00
	競技開始 14:30
募集人数	4~5名(競技役員)

初心者教室事業（自転車競技体験教室）のお知らせ

1. 日 時 平成23年12月10日(土) 11日(日)
2. 集 合 12月10日(土) 13:00
 宿泊所 サイテル ロビー
 ☎0558-79-0640
3. 内 容 日本サイクルスポーツセンターの自転車競技場でトラック競技、ロードレースコースでロード競技の基礎を習得する
4. 対象者 自転車競技初心者(小・中学生)

※詳細についてはHPをご覧ください。<http://shizuoka-cf.com/>

<アスリートにとってこれは飲んだらどうなるの?~嗜好飲料と運動について~>

今回は連盟宛てに掲載の要望があったテーマについて取り上げます。要望下さった方にお礼を申し上げます。今後、食事・栄養と運動・健康に関して取り上げて欲しいテーマがありましたら、静岡県自転車競技連盟の方へお寄せください。

- コーヒー・緑茶 コーヒーの主な成分はカフェイン、クロロゲン酸など、緑茶はカフェイン、カテキン、テアニンなどです。カフェインは2004年よりドーピング禁止物質から監視プログラムに移行となりました。カフェイン量は1杯(150ml)あたりコーヒー>紅茶>緑茶>コーラの順に多いです。

研究論文から現在わかっていること

- ・コーヒーの骨や筋肉への作用は不明
 - ・多量のカフェイン摂取はカルシウムが体外に出て行ってしまう量を増やすことがある
 - ・多量にコーヒーを飲むとマグネシウムが体外に出て行ってしまう量を増やすことがある
 - ・少量のカフェインは脂質の燃焼をよくするといわれ、持久性運動のパフォーマンスが上がる可能性がある。
 - ・カフェインには神経興奮作用がある
 - ・緑茶のテアニンはリラックス効果がある →お茶を飲んで「ホッとする」のはこれがあるからですよ
- カルシウムは筋肉収縮時(力が入る時)に必要で、マグネシウムも運動するのに欠かせない栄養素です。クロロゲン酸は摂りすぎると鉄の身体への吸収を阻害すると言われています。鉄が不足すると主に持久力に影響するため、特にロードレースやトライアスロンなど長時間運動する選手で貧血気味の場合はコーヒーと食事を一緒に摂らないようにしましょう。また、カフェインには利尿作用があるとも言われていますので、コーヒーだけを何杯も飲んで運動しないようにしましょう。

*参考:「国立健康・栄養研究所」ホームページ内「健康食品の有効性・安全性情報」
臨床スポーツ医学別冊「スポーツ栄養・食事ガイド」、ATテキスト「スポーツ栄養学」

- アルコール

1、レース後の疲れが残りやすい?!



アルコールは身体にとって“毒”扱いになっているので、解食品も食べて吸収されたら肝臓で処理されて身体の栄養となります。

毒をするために肝臓が働きます。

アルコールの吸収は食品に比べると速く、例えば練習や試合の後お酒を飲んでしまうと、補食と一緒に摂ったとしてもアルコールの処理の方が先に行われてしまい、**筋肉の修復やエネルギー源の補充が遅くなってしまいます**。それでは補食の意味がありませんよね。(補食の効果については以前のコラム参照)

明日もレースがある場合には**身体の回復を優先させるため飲まないこと**をおすすめしますが、飲みたい場合は食事をしながらゆっくり飲む方がよいでしょう。「終わってからの一杯のために走った!」という方もいます。身体の回復か爽快感か…その優先順位はおまかせします。

2、体脂肪が増えるかも?!

アルコールのエネルギー量(kcal)はアルコール度数が高くなればなるほど多くなります。

アルコール 1g は 7 kcal です。ですから、飲みすぎればエネルギー量の摂りすぎで太る可能性もあります。(おつまみがすすむことも原因といえますが)。最近はカロリーゼロ、糖類ゼロとうたっている商品が多いですが、“ゼロ”“ノン”という言葉は100mlあたり5kcal以下なら表示できることになっています。商品によりますが多く摂ればエネルギー量は増えてしまいます。1でもお話ししたように、食事からの栄養が身体にいきわたるのが遅くなってしまいますので空腹を感じやすく、食べすぎてしまうことも考えられます。

体脂肪が増えて登りがつらい、なんてことにならないようにしましょう。

3、脱水になって危険!

もちろん、レース直前に飲む選手はいないと思いますが、アルコールには利尿作用があるので運動をして汗をかくことにその要因がプラスされることになると、より脱水になる(集中力低下、熱中症発症のリスク)可能性が高まります。それはレース後に飲んだとしても、水分の供給が間に合わなくなるため危険です。

4、痛風に要注意

中年男性がなりやすい「痛風(足の親指が針を突き刺したように痛くなる)」の原因は、肉・魚などに含まれるプリン体と言われますが、それが**ビールにも多いこと、アルコールが症状を悪化させる**ことを知っておく必要があります。踏み込んだら足が痛くて思うように記録が出ない、ではもったいない!

コーヒー、緑茶、アルコールこれらは「嗜好」飲料であり、競技力アップを目的に飲むものではなく「楽しむ」ためのものなのです。競技も飲むことも楽しめるように、**タイミング**を考えて飲みましょう。

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村 美樹

大会の結果

【第46回全国都道府県対抗自転車競技大会】

トラック・レース 9月8日(木)～9日(金) 岐阜県 岐阜競輪場

1kmTT 7位 深瀬 泰我(法政大) 1分10秒739
 スプリント 5位 渡邊 雄太(星陵) ポイント・レース DNF 高井 啓吾(浜松学院)
 4km団体追抜競走 12位(深瀬泰我・高井啓吾・鈴木康平・渡邊雄太) 4分56秒152
 500mTT 2位 沼部早紀子(日本CSC) 38秒484 12位 小川 美咲(伊豆総合) 40秒493
 DNS 伊東 小紅(浜松学院)
 女子ポイント・レース DNF 小川 美咲(伊豆総合) DNS 伊東 小紅(浜松学院)

ロード・レース 9月10日(土) 美濃和紙の里会館を発着点とした美濃市特設ロード・レース・コース

男子個人ロード・レース(21.3km×4周回)
 42位 高井 啓吾(浜松学院) DNF 鈴木 康平(星陵)
 女子個人ロード・レース(21.3km×2周回)
 11位 伊東 小紅(浜松学院) DNS 小川 美咲(伊豆総合)

【第43回中部8県対抗自転車競技大会道路競走大会】9月17日(土) 三重県 鈴鹿ツインサーキット

男子個人ロード・レース(1.75km×30周)
 DNF 深瀬 泰我(法政大学) 高井 啓吾(浜松学院高) 鈴木 康平(星陵)
 女子個人ロード・レース(1.75km×15周)
 1位 伊東 小紅(浜松学院) DNF 小川 美咲(伊豆総合)

【第43回中部8県対抗自転車競技選手権大会】9月18日(日) 三重県 松坂競輪場

1kmTT 3位 深瀬 泰我(法政大) 1分09秒48 4位 鈴木 康平(星陵) 1分10秒34
 4km速度競走 4位 渡邊 雄太(星陵) ポイント・レース DNF 高井 啓吾(浜松学院)
 4kmチーム・パーシュート 5位(深瀬泰我・高井啓吾・鈴木康平・渡邊雄太) 4分53秒66
 500mTT 1位 小川 美咲(伊豆総合) 40秒07 3位 伊東 小紅(浜松学院) 43秒06
 2kmデベロップメント 1位 小川 美咲(伊豆総合) 2分49秒88 5位 伊東 小紅(浜松学院) 2分57秒72

【日本スポーツマスターズ2011石川大会】

トラック・レース 9月17日(土) 18日(日) 石川県 県立自転車競技場

3km個人追抜競走 5部 1位 小田 秀明 4分10秒032 2位 高橋 秀樹
 1kmTT 4部 7位 山崎 清一 1分17秒533 5部 3位 小田 秀明 1分20秒572
 500mTT 5位 大畑 升美 46秒973
 ケイリン 4部 5位 松下 雄一 スプリント 4部 3位 松下 雄一

ロード・レース 9月19日(月) 石川県森林公園

男子個人ロードレース 5部(26.5km) 1位 澤田 龍之 6部(21.2km) 8位 川崎 俊雄

2011下半年行事予定

期 日	大 会 名
11月 3日(祝・木)	静岡県高等学校 自転車競技新人大会トラック競技
11月13日(日)	静岡県高等学校 自転車競技新人大会ロード競技
11月26日(土) 27日(日)	ふじのくにCYCLE FES.2011in 新東名
12月10日(土) 11日(日)	自転車競技体験教室
12月18日(日)	記録会(静岡競輪場)
12月25日(日)～28日(水)	日体協公認指導者講習会
1月22日(日)	スポーツ医・科学活用事業(トレーニング指導)
2月26日(日)	第4回静岡県自転車競技大会トラック・レース(静岡競輪場)
1月・2月・3月(月1回)	250mトラック記録会(伊豆ペドローム)
3月18日(日)	記録会(静岡競輪場)



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>