

# 静岡県車連ニュース 2012年1月号 No.80

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)

## 年頭の挨拶

昨年、我が国にとって大変な年でありました。自転車競技界でも、福島の泉崎・山形の新庄両競技場が大打撃を蒙り再開のめどは立っていない状況のようです。両競技場は強豪選手を送り出してきた競技場であり、早急な復興が望まれます。被災された競技者には「頑張ろう日本」のエールを送りたいと思います。

また、昨年9月には、日本サイクルスポーツセンター内に待望の屋内競技場「伊豆ベロドローム」が完成されました。本年は、その運用の真価が問われる年でございます。県内の競技者及び審判員の皆様方に置かれましては、一回でも多くの利用をお願いいたします。当連盟としても継続的に記録会を開催していきます。誰もが250m走路を走ることができるよう普及・強化に力を入れていき、将来、県内登録選手の中からオリンピック出場選手が出てきてくれることを期待いたします。

本年も自転車競技発展のため地道に活動を続けてまいります。どうか、皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成24年1月  
一般社団法人 静岡県自転車競技連盟  
理事長 松村 正之

## 平成24年度国体選手選考について

### 平成24年度国体選手選考

- ・2012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の日程については決定し次第発表します（HP・車連ニュース）

#### <選考会参加条件>

- ・平成23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。



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>

## 平成23年度スポーツ医・科学活用事業のお知らせ

期 日 平成24年1月22日(日) 8:30~16:00  
会 場 静岡競輪場 あおい会館2階会議室  
内 容 「心拍計を使用しての効果的なトレーニング方法」  
午前 実技、午後 講義(分析結果に基づく指導)  
講 師 野田 尚宏氏(CCC修善寺コーチ 日本体育協会公認自転車競技コーチ  
健康運動指導士)

## 平成23年度250mトラック記録会のお知らせ

期 日 2月12日(日) 3月3日(土)  
会 場 伊豆ベロドローム  
内 容 タイム・トライアル  
詳細についてはHPをご覧ください。

## 第4回静岡県自転車競技大会トラック・レースのお知らせ

今年のトラック・レースは「伊豆ベロドローム」で行います。今回はタイム・トライアルのみの大会とします。  
初めての方は、記録会を2月12日(日)に行いますので記録会にも参加下さい。

期 日 平成24年2月26日(日)  
会 場 伊豆ベロドローム  
申込締切 平成24年2月12日(日)  
詳細についてはHPをご覧ください。

## CSCスーパークリテリウム 2012winterのお知らせ

期 日 平成24年3月4日(日)  
会 場 日本サイクルスポーツセンター ホームストレッチ特設コース(1周1km)  
申込締切 2月10日(金)  
詳細についてはHPをご覧ください。

## 競技役員募集のお知らせ

### 250mトラック記録会

期 日: 2月12日(日)  
3月3日(土)  
会 場: 伊豆ベロドローム  
集 合: 8:00  
募集人数: 16名  
申込締切: 2月4日(土)  
2月25日(土)

### 第4回静岡県自転車競技大会 トラック・レース

期 日: 2月26日(日)  
会 場: 伊豆ベロドローム  
集 合: 8:00  
募集人数: 20名  
申込締切: 2月12日(日)

### CSCスーパークリテリウム 2012winter

期 日: 3月4日(日)  
会 場: 日本サイクルスポーツ  
センター  
集 合: 8:00  
募集人数: 14名  
申込締切: 2月12日(日)

## 平成23年度日本体育協会公認指導員講習会開催しました

平成23年12月25日（日）～28日（木）日本サイクルスポーツセンターにて開催しました。  
専門科目の受講者は23名でした。結果については6月下旬～7月初旬に個人宛に連絡があります。  
また、今回専門科目を受講しなかった方は次回受講してください。（受講有効期間は4年です）  
なお、共通科目（通信講座）の受講期間は1年です。共通科目が終了した方には共通科目終了証明書が送付されます。（1月下旬ごろ）

## ふじのくにCYCLE FES. in 新東名終了しました

平成23年11月26日（土）27日（日）建設中の新東名高速道路で行われた、ロードレース、ママチャリエンデューロ、サイクリング、3・5時間エンデューロ、約8,200名が参加しました。  
建設中のため、皆様には大変ご不便ご迷惑をおかけした部分もありますが、天候には大変恵まれ、駿河湾とそして富士山には大いに助けられた感があります。  
また、サイクルメッカ伊豆推進協議会の協力で、福島県泉崎村の小・中学生を招待し、伊豆市の子供達と一緒にサイクリングをしていただきました。伊豆市出身のシマノレーシングの野寺秀徳監督と沼津出身の平塚吉光選手からアドバイスを受けながら走り、皆さん自転車を楽しんでいただけたようです。  
ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。そしてお疲れさまでした。

## 日本代表選手紹介

### 2012シクロクロス世界選手権大会

開催場所：ベルギー/コクサイデ 1月28日～29日  
宮内 佐季子（CLUB Viento）

## 平成23年度第2回静岡県スポーツ指導者研修会のお知らせ

期日：2月19日（日）  
会場：「静岡県職員会館」富士ホール・体育館（静岡県総合研修所もくせい会館）  
内容：11：30～16：00  
講演：「発育期のスポーツ障害、効果的な回復方法（仮題）」  
須川 勲（須川整形外科医院 ドクター）  
実習：「未来の可能性を広げる身体作り ケガをしない選手になるための体幹トレーニング」  
大石 力朗（(財)JCCA マスタートレーナー A級講師）  
定員：200名 先着順定員になり次第受付終了  
申込締切：1月20日（金）必着  
詳細についてはHPをご覧ください。

## <からだの中からウォーミングアップ>

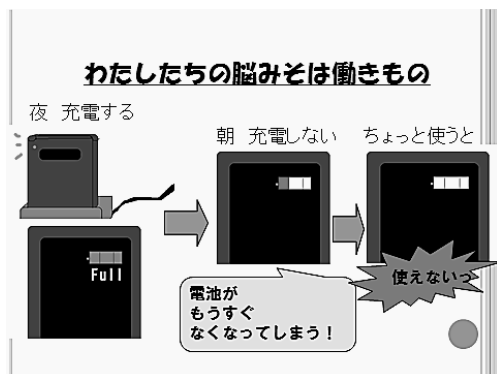
寒い季節となり、練習・試合を始める前のウォーミングアップ時間を長くとする選手もいるのではないのでしょうか。ウォーミングアップはからだの外から（ストレッチなど）だけではなく、中からも必要です。その一つが食事です。

### ●まずは朝食を食べることから

朝食がパンだけ、お菓子だけ・・・そんな朝食を食べている選手が最近多くみられます。

3食のうちで一番おろそかにしがちですが、実は朝食こそ大事なのです。

- 朝食を食べると
- ・1日の始まりのスイッチが入る
  - ・練習・試合での集中力 UP
  - ・からだのウォーミングアップができる



私たちの脳を携帯電話のような充電するものに例えると、夜食事をしてエネルギーをとっても（充電）、朝起きた時には電池が少なくなっており、朝食をとって充電することで脳がより働くようになります。

ある研究では、脳の作業能力・論理思考・空間認知などの機能は朝食で「パン食」や「おかずなし」では低く、「野菜摂取」「手作り食事割合」「味噌汁摂取」では高いことが発表されています。自転車競技ではトラックでも

ロードでも「どのように攻めるか」「最短のラインは」などそれらの脳の機能が必要ですよね。

朝食で必要なものは

- ・エネルギー補給ができる主食（ごはん、パン、麺、もちなど）果物

- ・食べるとからだが温まる主菜（例：納豆、卵料理、焼き魚）

\*たんぱく質は食事誘発性熱産生という代謝に使われるエネルギーが他の栄養素に比べ多いので、熱が生まれ身体が温かくなりやすいのです。

- ・代謝をサポートする栄養素が豊富な野菜、果物、乳製品

つまり、バランスよく食べること

### ●食品には陰と陽がある

漢方では、食品に陰（寒・涼）と陽（熱・温）、その中間（平）に分かれるという考え方があります。それは食品の“旬”がわかると覚えやすいです。\*旬に当てはまらないものもあります

身体を冷やす陰の食品：夏野菜（トマト、ナス、キュウリなど）、スイカ、柿、メロン等

身体を温める陽の食品：冬野菜（にんじん、煮た大根など）、しょうが、ネギ、ニンニク、納豆等

冷え性の選手は寒い時季になると始めは足が動きづらかったり、しもやけや足の痛みに悩まされたりすることもあるでしょう。そのような選手は・・・

例えば、朝に生野菜サラダ→豚汁のような野菜たっぷりのお味噌汁...+...ネギ

最近では“しょうがブーム”で、インスタントのしょうが入りスープやしょうが入りお茶が市販されています。料理を用意するのが苦手な選手は利用してもよいかもしれません。

外食なら麻婆豆腐などの中華料理にしょうがやニンニクが使われています。



### ●おまけ：風邪でのどの調子が悪い、そんなときは

ネギ、しょうがが風邪に効果があるのは昔から言われています。これは抗炎症作用によるものです。

その他、痰がからむようなでの調子が悪い時は果物の金柑を皮ごと食べるのもおすすめ！

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村美樹