

静岡県車連ニュース 2012年4号 No.81

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24年度国体選手選考についてのお知らせ

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：7月15日(日) 静岡県競輪場
＜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。

競技役員募集

【平成24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22日(日) (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12日(土)・13日(日)		
会場	静岡競輪場		
日程	5月12日(土) (トラック競技1日目)	5月13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27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	※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

【第15回ツアー・オブ・ジャパン】

募集人数	若干名
日 程	全期間 5月19日～27日（堺、美濃、南信州、富士山、伊豆、東京） 前半または後半（堺、美濃、南信州／富士山、伊豆、東京） 伊豆ステージのみ
執務内容	・コミセール車、サグワゴン、ドクター車、プレス車における審判実務及び運転 ・モーターサイクルにおける審判実務および運転 ・山岳賞／ホットスポット地点要員
申込締切	4月24日（火）までに事務局までご連絡ください。

なお、人数が過剰となった場合はJCFが調整しますのでご承知下さい。

【今後の記録会・大会競技役員募集】

随時ホームページへ掲載します。ホームページを見ることができない環境の方は、行事予定表をご覧になり事務局までご連絡ください。

会員募集のお知らせ

本連盟の定款にあります「目的と事業」に賛同し、活動・事業に協力していただける正会員（社員総会で議決権を有する）、事業にご支援いただける賛助会員を募集しております。（詳しくはHPをご覧ください）

1. 会 費

- 正会員（個人/団体） 年額 3,000円/10,000円
- 賛助会員（個人/団体） 年額 3,000円/10,000円 1口以上

2. 申込方法について

会員申込書に必要事項をご記入のうえ事務局まで郵送・メール・FAXのいずれかでお送りいただくと共に、会費をご送金くださいますようお願い申し上げます。

- 現金書留：〒421-3301 静岡県富士市北松野 620 番地の 2
一般社団法人静岡県自転車競技連盟 宛
- 郵便振替：口座記号番号：00870-1-190594
口座名称：一般社団法人 静岡県自転車競技連盟

3. その他

- 正会員の方には、2012年版日本自転車競技連盟競技規則集とJOC公式ライセンス商品「サイクリングピンズ」をお送りします。
- 賛助会員の方には「車連ニュース」とJOC公式ライセンス商品「サイクリングピンズ」をお送りします。

《事務局より》

平成24年度は県内で全日本クラスの大会（JOC、全日本トラック、JBCE全日本、シクロクロス、BMX等）が数多く開催されます。一人でも多くの選手が参加し、そして活躍してくれることを期待しています。また、25年度は全日本MTB選手権もCSCで開催されるようです。それぞれの目標に向かって練習に励んでください。選手あつての競技団体です。皆さんの活躍が自転車競技の発展につながります。応援しています。

＜1度も乗ったことない自転車でいい結果が出る？—my勝ちメシを見つけよう—＞

試合での屋食風景をみていると、「それ食べて午後動けるのかな？」と思う食事食べている選手がいます。みなさんは何を基準に試合前の食事を選んでいきますか？

① 好きだから ② その場所に売っていたから ③ それを食べると調子が良くなるから
もちろん好きでなければ食べないと思いますが、その理由だけで選んでいる食事が調子を悪くする原因になることもあります。以前お話しした試合前の食事のポイントに、「食べなれたもの」とありましたが、それが③です。

「食べなれたもの」を食べると…

- ・「自分の勝てる法則（ルーティンとも言われます）」がある→気持ちが楽になる
- ・消化器官がそれを消化するのになれている。下痢を起こしにくい。



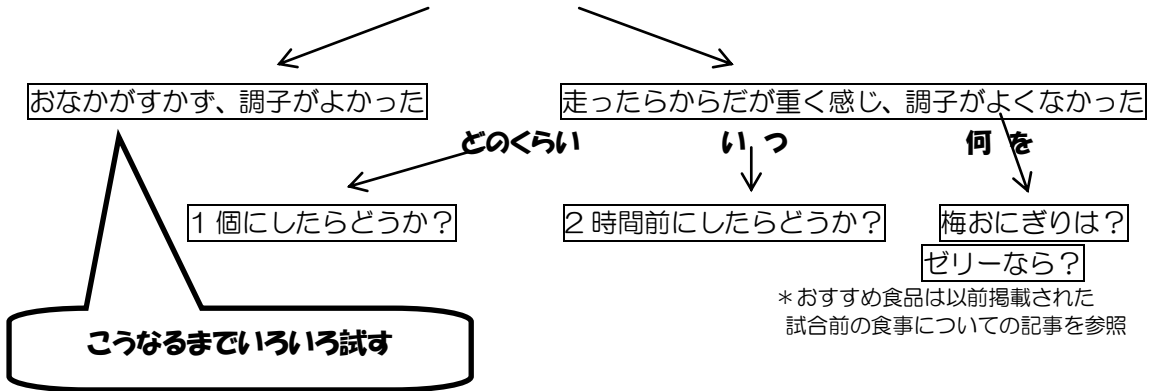
消化しやすくなる＝おなかにたまりにくく、動きやすい

大事な試合で1度も乗ったことがない自転車を使いますか？
体格や使い方などによって合わせた自分が走りやすい自転車にしますよね。食事も自転車も同じこと。大事な試合の前までに、自分は何をいつどのくらい食べたら調子がいいのか試しておき、「my 勝ちメシ」を見つけましょう。

また、他人の自転車が自分に合わないのと同様に「あの人が摂っているサプリメントを自分も摂ったら強くなれるかなあ」と試合時に使うのは×。強い選手をマネするのはいいですが、それが自分に合っているかを前もって確かめてみなければ効果があるかわかりません。

●「my 勝ちメシ」の調べかた●

例：普段の練習 1 時間前に鮭おにぎりを 2 個食べてみる



試合と練習では緊張度が違います。緊張すると消化機能がにぶり、いつも食べているものでも消化不良を起こしてしまうことがあります。記録会などでも試しておき、いろいろなパターンを作っておくのもよいかもしれません。（試合前にその日の体調でおにぎりの数を増減していた選手をみたことがあります）

Medical Sports Meister 管理栄養士 河村 美樹

平成 24 年度年間行事予定表

月	日	主催	大会(行事)名	会場	役員募集
4	22	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	12~13	高体連	静岡県高校総体・トラック競技	静岡競輪場	○
5	25	自転車月刊推進協議会	第 5 回ツアー・オブ・ジャパン富士ステージ	小山町/ふじあざみライン	
5	26	自転車月刊推進協議会	第 5 回ツアー・オブ・ジャパン伊豆ステージ	日本CSC(8km)	○
5	27	高体連	静岡県高校総体・ロード競技	日本 CSC(5km)	○
6	10	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	JBCF	富士山ヒルクライム	小山町/ふじあざみライン	○
6	15~17	高体連	東海総体(トラック・ロード競技)	岐阜	
7	7~8	CSC	CSCトラック自転車競技大会 2012 夏(KID`S`マスターズ)	日本 CSC 北 400mピスト or ベロドローム	○
7	15	SCF	平成 24 年度国体選手選考会	静岡競輪場	○
7	22~24	高体連	静岡県高等学校合同強化合宿	静岡競輪場	
7	29	JBCF	第 43 回JBCF東日本トラック	伊豆ベロドローム	○
8	5	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	11~12	JCF	2012 年 JOC ジュニアオリンピックカップ自転車競技大会	伊豆ベロドローム	○
8	24~26	JCF	第 15 回全日本自転車競技選手権大会トラック・レース	伊豆ベロドローム	○
8	27~29	高体連	静岡県高等学校新人合同強化合宿	静岡競輪場	
9	7~9	JCF、立川市、八王子市他	第 47 回全国都道府県対抗自転車競技会	東京/立川、八王子他	
9	16~17	中部自転車競技連合	中部 8 県対抗自転車競技大会	RR 長野/下伊那郡大鹿 村、TR 一の宮競輪場	
9	23	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	3~7	岐阜県	第 66 回国民体育大会	岐阜/岐阜競輪場、美濃	○
10	7	JBCF	第 43 回JBCF全日本トラックチャンピオンシップ	伊豆ベロドローム	○
10 ~3	未定	SCF	記録会(ジュニア育成・強化、国体強化)3 回予定	静岡競輪場	○
10 11	未定	高体連	高体連新人戦・トラック競技	静岡競輪場	○
11	未定	高体連	高体連新人戦・ロード競技	日本 CSC(5km)	○
12	9	JCF	第 18 回全日本シクロクロス選手権大会	朝霧高原「ふもとつばら」	○
12 3	未定	SCF	250mトラック記録会(4 回予定)	伊豆ベロドローム	○
12	未定	日体協、JCF	日体協公認指導員講習会専門科目	伊豆ベロドローム	
2	未定	SCF	第 5 回静岡県自転車競技大会トラック・レース	伊豆ベロドローム/競輪場	○