

静岡県車連ニュース 2012年9号 No.82

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

ぎふ清流国体

「輝け はばたけ だれもが主役」を合言葉に岐阜国体が10月3日(水)～7日(日)開催されます。

トラック・レース : 岐阜競輪場 (周長400m) ロード・レース : 美濃市特設ロード・レース・コース (1周21.3km)

競技日程、組合せについては岐阜国体のホームページをご覧ください。

参加する静岡県選手団の声を紹介します。

【総監督 鈴木健太郎 (伊豆総合高校・教)】

この度は国体に総監督という形で関わらせていただくことを大変嬉しく思います。選手たちが県の代表として正々堂々と全力で競技に取り組み、最大限の成果を残すことができるよう、微力ではございますが、サポートできればと思います。選手たちの応援をよろしく願いいたします。

【成年監督 岩崎孝雄 (たかお商店)】

成年監督の岩崎です。秋田国体以来で久しぶりです。今年のメンバーを見ますと非常に楽しみです。天皇杯高得点種目のチーム・パーシュート、岡山国体以来の入賞が期待されます。個人種目でも上位入賞が期待できる選手が多くおります。好成績それには皆様の力が必要です。応援を宜しく願いいたします。最後に微力ですが選手が日頃の実力を発揮できますようにサポートしたいと思います。

【少年監督 帯金章太郎 (星陵高校・教)】

昨年に引き続き、国体の監督を任せられました。昨年は、思うような結果が出ずに悔しい思いをしました。今年は、昨年の悔しさを取り戻すために、頑張っていきたいと思います。全種目とも入賞を目指して、結果に拘ったレースを各選手がしてくれれば必ず良い結果が上げられると思いますし、できる選手達だと思います。静岡の名を汚さぬように頑張ってください。声援宜しくお願いします。

【成年選手 平塚吉光 (シマノレーシング) 4km速度競走 4km団体追抜競走 ロード・レース】

ロードレースで優勝、団体追い抜きは走らせていただければ他の選手の足を引っ張らないようにしっかり集中して望みます。国体前後にはビックレースも多くあるので秋に向けしっかり体を整えます。静岡県の応援よろしく願いします。

【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 ロード・レース】

今年は昨年と同様1kmと団体追抜きに出場します。2種目とも入賞できるよう精一杯走ります。応援よろしく願いします。

【成年選手 山本洋平 (法政大学) ポイント・レース 4km団体追抜競走】

高校の時に国体ではあまり良い成績を納められなかったので今回の国体では上位に食い込めるように頑張っていきます。

【成年選手 黒瀬壮馬 ケイリン チーム・スプリント】

悔いの残らないように全力で頑張りたいと思います。

【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】

今年も昨年同様1kmTTと団体追抜き、ロードレースに出場させていただきます。アジア選、世界選など今年はいろいろなことを経験させていただき、この経験を静岡県のために生かせればと思います。特に団体追抜きは先輩方と組んで走るので、自分の出来ること全てを出し切り上位を狙っていきたいです。個人種目も全力を出し、見せる試合をしたいです。応援よろしく願いします。

【少年選手 渡邊雄太 (星陵高校) スプリント チーム・スプリント】

去年の国体は4km速度競走とチームスプリントに出て県のために入賞したいと思っていましたが、一つも入賞することができなく悔しい思いをしました。今年は得意な種目のスプリントとチームスプリントに出場できるので個人は優勝、団体は入賞を本気で狙って頑張りたいです。

【少年選手 長谷部翔（伊豆総合高校）4km速度競走 4km団体追抜競走】

国体は初挑戦で4km速度競走に出場します。静岡県のために入賞できるよう頑張るので、応援よろしくお祈いします。

【少年選手 大石剣士（伊豆総合高校）ケイリン チーム・スプリント】

僕は、ケイリンとチームスプリントに出場します。特にケイリンは、インターハイで悔しい思いをしているので、リベンジ出来るように頑張ります。応援よろしくお祈いします。

【少年選手 蛸崎藍道（伊豆総合高校）ポイント・レース チーム・スプリント ロード・レース】

今回は初めての国体出場です。少しでもいい成績を残せるように全力を尽くして頑張りますので応援よろしくお祈いします。

競技役員募集のお知らせ

【CSCトラック自転車競技大会 2012 秋】

会 場 伊豆ベロドローム
期 日 平成24年10月21日(日)
募集人数 15名
申込締切 9月26日

【第43回JBCF全日本トラックチャンピオンシップ】

会 場 伊豆ベロドローム
期 日 平成24年11月11日(日)
募集人数 10名
申込締切 10月10日(水)

【平成24年度静岡県高等学校自転車競技新人大会】

(いずれも10月8日(祝・月)までに事務局へ申し込んでください。)

トラック競技

会 場 静岡競輪場
期 日 平成24年10月28日(日)
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 11月17日(土) 《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)

鈴木康平選手 日本ジュニア記録樹立!

【JOCジュニアオリンピックカップ自転車競技大会】 8月11日(土)~12日(日)伊豆ベロドローム

3km個人パーシュート 1位 鈴木康平(星陵高) 3分25秒637 日本ジュニア新記録

【2012UCI ジュニアトラック世界選手権大会】 8月22日(水)~26日(日)ニュージーランド インバーカーギル

4kmチームパーシュート 5位 高士、伊藤、小林、鈴木康平 4分16秒248

※日本新記録 日本ジュニア新記録 アジアジュニア新記録

3kmインディヴィデュアルパーシュート 13位 鈴木康平(星陵高) 3分27秒192

大会の結果

【第68回全国大学対抗選手権自転車競技大会】

トラック・レース 8月30日(木)~9月1日(土)鹿児島県根占自転車競技場

男子チームスプリント 2位 法政大学(丸田 阿部 深瀬泰我) 1分17分410

4kmチームパーシュート 6位 法政大学(新村 寺崎 深瀬泰我 秋田) 4分28秒762

【第47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7日(金)~8日(土)立川競輪場

少年男子1kmタイムトライアル 2位 鈴木 康平(星陵高) 1分08秒018

男子スプリント 5位 渡邊 雄太(星陵高)

成年男子ケイリン 10位 深瀬 泰我(法政大)

成年男子ポイントレース 10位 山本 洋平(法政大) 6点

男子チームパーシュート 5位 深瀬泰我 山本洋平 鈴木康平 長谷部翔 4分31秒801

女子500mタイムトライアル 5位 鈴木奈央(星陵高) 39秒410

9位 沼部早紀子(日本CSC) 40秒099

11位 小川美咲(伊豆総合高) 40秒383

女子ポイント・レース 13位 小川美咲(伊豆総合高) 0点

女子チームスプリント 2位 沼部早紀子 鈴木奈央 1分00秒559

ロード・レース 9月9日(日)八王子市・あきる野市・檜原村・奥多摩町特設ロード・レース・コース

男子個人ロード・レース(77.1km) 2位 平塚吉光(シマノ) 2時間09分12秒

83位 深瀬泰我(法政大) 2時間33分01秒

88位 鈴木康平(星陵高) 2時間37分22秒

男子総合順位 5位(30点)

女子総合順位 4位(18点)

【第46回中部8県対抗自転車競技道路競走】長野県下伊那郡大鹿村大西公園特設コース9月16日(日)

男子個人ロードレース(クリテリウム) 10位 蛸崎藍道(伊豆総合高) 1時間1分29秒(-1周)

15位 鈴木康平(星陵高) 17位 深瀬泰我(法政)

女子個人タイムトライアル 1位 鈴木奈央(星陵高) 2分30秒

【第44回中部8県対抗自転車競技大会】愛知県 一宮競輪場 9月17日(祝・月)

男子1kmタイムトライアル(成年) 1位 深瀬泰我(法政大) 1分10秒465 (少年) 5位 鈴木康平(星陵高)

少年スプリント 2位 渡邊雄太(星陵高)

成年男子ケイリン(成年) 4位 黒瀬壮馬(少年) 5位 大石剣士(伊豆総合高)

少年男子4km速度競走 4位 長谷部翔(伊豆総合高)

男子ポイントレース(16km) 7位 山本洋平(法政大) 11位 蛸崎藍道(伊豆総合高) -18点

4kmチームパーシュート 2位 深瀬泰我 山本洋平 鈴木康平 長谷部翔 4分43秒477

チームスプリント 5位 黒瀬壮馬 渡邊雄太 大石剣士 1分25秒092

女子500mタイムトライアル 2位 鈴木奈央(星陵高) 40秒979 3位 小川美咲(伊豆総合高) 41秒13

2km個人追抜競走 2位 鈴木奈央(星陵高) 3分00秒352 3位 小川美咲(伊豆総合高) 3分01秒162

トラック総合 2位 73点 ロード総合6位 0点 総合 3位 73点

大会のおしらせ

CSCトラック自転車競技大会2012秋
(KID'S~マスターズ)

期 日: 10月21日(日)
会 場: 伊豆ベロドローム
申込締切: 9月24日(月) 必着
問合せ先: 日本サイクルスポーツセンター
トラック大会事務局

第8回全国ジュニア自転車競技大会

期 日: 10月28日(日)
会 場: 四日市市水沢・桜地区特設コース
(2004アジア自転車競技選手権大会公式9kmコース)
申込締切: 10月12日(金) 必着
問合せ先: 四日市サイクル・スポーツ・フェスティバル実行委員会事務局
<http://kankou43yokkaichi.com/cycle/>

第18回全日本シクロクロス選手権大会兼2013年シクロクロス世界選手権代表候補選手選考会

期 日: 12月9日(日)
会 場: 朝霧高原「ふもとつばら」特設コース(1周約3km)

2012下半期行事予定

期 日	大 会 名
10月28日(日)	静岡県高等学校 自転車競技新人大会トラック競技
11月17日(土)	静岡県高等学校 自転車競技新人大会ロード競技
12月 2日(日)	記録会(静岡競輪場)
12月16日(日)	250mトラック記録会(伊豆ベロドローム)
1月 6日(日)	250mトラック記録会(伊豆ベロドローム)
1月27日(日)	スポーツ医・科学活用事業(トレーニング指導)
2月10日(日)	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)
2月17日(日)	記録会(静岡競輪場)
3月 3日(日)	記録会(静岡競輪場)
3月10日(日)	250mトラック記録会(伊豆ベロドローム)

<ミネラルとスポーツの関係>

「ミネラル」はナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウムなど身体に必要な栄養素です。特にアスリートはミネラルの必要量が多くなります。

●ミネラルを補給しないとタイムが下がる?!

練習で汗をかいた時に「塩分をとらなきゃ!」と思う人が多いと思います。なぜ塩分なのか、それは汗に含まれる塩分(ナトリウム+塩素)が多く、足りなくなると **脱水症状** を引き起こしてしまうからです。

*イオン濃度(mmol/L)

	ナトリウム	塩素	カリウム	マグネシウム
汗	40~60	30~50	4~5	1.5~5
筋	9	9	162	31

すばやさ・集中力が低下、つかれ、頭痛



*「新版コンディショニングのスポーツ栄養学」市村出版を参考に作成

時々塩をなめる選手をみかけますが、症状を予防するためであれば水分も一緒にとらないと水分不足による脱水症状になってしまう恐れがあります。

通常、和食中心の食事をしていれば塩分をとることができますが、長時間練習をするときや汗を大量にかく選手は**ドリンクや梅干**を用意しておくといでしょう。

水道水よりも**ミネラルウォーター(温泉水は×)やスポーツドリンク、経口補水液**を練習の前・間・後にこまめに摂ることをおすすめします。

●塩分をとっても野菜・果物も食べないとダメ?

上の表にもあるように、筋肉には塩分よりもカリウムを多く含みます。

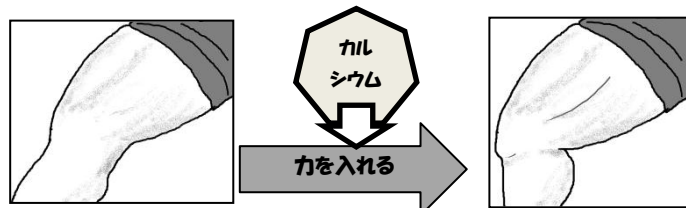
カリウムは**筋肉を動かす時に必要なミネラル**で、野菜や果物に多く含まれます。

最近は何の年代でも野菜を食べる量が少なくなっていますが、**選手は特に食べたほうがいいです。**

●カルシウムは骨や歯を強くするだけではない

カルシウムは骨や歯を強くするというのは有名ですが、アスリートにとって大事な働きが他にもあります。

足を踏み込むときに腕、ももなどの筋肉に力が入ります(筋収縮)が、そういった時にカルシウムが使われます。思うように脚が動かない…なんてことにならないよう、**乳製品、しらす、桜えび、小松菜**などカルシウムが多い食品を食べるようにしましょう。



塩分も水分もとっているのに脚がつりやすい…なぜ?

どの栄養素もそうですが、ミネラルも特定のもの1つをとれば効果が出るというわけではありません。様々なミネラルが身体の中で**「チーム」となって働き、バランスをとっている**のです。安易にサプリメントで摂らず、野菜や果物、乳製品など**自分に不足しているものがあれば加えてみましょう。**

1日の後半のレースは思うように身体が動かない