



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

REPORT

By Continental Cycling Center Shuzenji

Continental Cycling Center Shuzenji (CCC Shuzenji) held “2017 First Training Camp at CCC Shuzenji”, accepted and trained cyclists in Asia area who recommended by their National Federation.

1. Purpose

We should promote of cultivation and turning out of flourished athletes at world-wide events in the future from this camp as Asian cycling training center under the World Cycling Center (WCC) concept propounded by Union Cycliste Internationale (UCI). In this time, foreign participants are young generation (14 to 17 years old) and have not enough experience for track event, so we must train them about basic physical and skill, and care of prevention for over training by the program suitable their age. Also, Japanese young riders (15 to 21 years old) and 3 para riders (20 to 22 years old) who are recommended by Japan Para Cycling Federation will attend during the camp, so we should make a good program so that they could have a wonderful international exchange each them.

2. Period

From 18th Jun. (Sun.) to 1st Jul. (Sat.) 2017

Note) Japanese participants joined us by each their schedule.

Hong Kong China and Thailand riders continuously stayed at our center will 10th July, because they attended Japan Track Cup was held from 7th to 9th at Izu Velodrome.

3. Participants as appendix list

Total	4 countries and area	16 riders, total 16 participants
a)	Hong Kong China	2 riders
b)	Thailand	2 riders
c)	Vietnam	3 rider
d)	Japan	9 riders including 3 para riders

4. CCC Shuzenji coaching staff

General supervision	MASATO TSUCHIYA (Director of CCC Shuzenji)
Staff	KAZUHIRO SATO (Manager of CCC Shuzenji)
Staff and coach	NAOHIRO NODA (Assistant manager of CCC Shuzenji)
Head coach	AKIRA KATO (Head coach of CCC Shuzenji)
Coach	SHOGO KOBAYASHI (Coach of CCC Shuzenji)
Coach	SAKIKO NUMABE (Coach of CCC Shuzenji)

Note) Our coaching staff worked for the camp by rotation except for delegated coaches.

5. Facilities

Izu Velodrome (Indoor wooden 250m track), Weight training gym,

Cyctel (accommodation), Restaurant in our center (lunch), office/conference and meeting room (in velodrome)

6. Items

Road bike, disk wheels (front and rear), spare wheels (front and rear), transceivers, national flags, stop watches, digital camera and movies, blankets, vehicles (ban, 2t truck), compressor, heart rate monitor, lap top, printer, 1/1000 electric time keeping system, starting block, count down timer, rollers, office function, others (equipments, spare parts and so on)

7. Substance of training (As appendix program)

We programmed for training about be thorough basic training suitable riders age and experience. Especially, for young age riders 14 to 17 ages, they are growth period, so it is very important period for them. So, we considered and care for safety training by adjustment of volume and intensity for training by their tiredness and body condition. And in this time, Vietnam team attended our domestic training camp in Japan first time. Actually, training periodization should be carried out for long span, but we did it for these 2 weeks, because we must promote the theory of periodization and basic training program to the participants in this short term, too. We periodized that first 5 days including recovery was put potential training term for increasing about basic physical and skill. And we set up end of 7 days as power training term for increasing out put muscular power ability. Then, we did time trial by electric time keeping system on last 2 sessions. Regarding weight training, we did each 1 time first half and last half, total 2 times for learning and master about basic skill for weight training. We also did measure about effective pedaling skill and numerical value of power. Japanese riders could attend about just 3 or 5 days by each schedule, but we considered the program for them so that they could learn and have experience about various training. Then, 4 riders of HKG and THA continuously stayed and be trained here, because 2 HKG and 1 THA junior riders attended Japan Track Cup was held from 7th to 9th Jul. at Izu Velodrome. (1 THA rider could not attend it, because he is 14 years, but he was training and support for his friend.)

8. Effect of training

4 HKG and THA riders could do basic training, because they have experience for track event. On the other hands, 3 VIE riders don't have any experience for track, so we must coach them about control and basic how to ride on the track, but they could do immediately and they did same program with other riders from next day. The program was set up mainly interval training by light gear ratio for increasing cardiopulmonary function and cadence skill through the whole. This is the main purpose of this training camp. And we visualized their pedaling skill, position and form by photos from outside of the track and make show objectively so that they could understand and improve them more easily. Others, we used movie for their riding, because we consider that riders can be trained to own task with clear images. Additionally, we put in lecture about basic acknowledges of cycling so that riders could be conscious and practice about eye point, using muscle during riding. As the result, we could seem that some riders improved riding form to the end of half in this camp. Also, we made wear heart rate monitor to all riders by rotation of the daily training to control about interval time by heart rate. And we feedback the data to the participants every time so that we could do more smart and effective training. We could do this.

We focus on to make their basic foundation about physical and skill as excellent athlete to accumulate their carriers from now. This training is not to be expected

about immediately effectivity, so we don't be concerned with training timing now. However, we had to confirm the effect of the our training in that short time, so we did time trial at the end of this camp. All rider were very tired, but some riders recorded own best at each event. So, they and we could feel its outcome. Continuously, 2 riders of 3 participants could reach the podium at Japan Track Cup, so we can expect their success in the future. On the other hands, regarding Japanese young riders, their training period was so short, but they could have a good opportunity to learn and practice basic how to train and variation of training about periodization, training by heart rate, roller training and so on. We hope they will use the precious and valuable experience which to be trained and live together over languages and region with foreign Asian riders who are near ages and level of cycling.

9. Our responses in this camp and tasks ahead

Like an interval training in this time is used by light gear ratio, but it is large number and high volume for riders. Riders try to their best every dash, so they are very tired to the end of training session. So, we cared their body weight and heart rate just after waking up in every morning, and adjusted training volume for prevention of over training. Regarding to VIE riders, they have enough riding ability on the bike, but they didn't have experience for the track training, so we directed them to do other rotation in warming up separately for the safety training. They are from 19 to 25 years old and elite category. We could find their good potentiality as riders by data of heart rate, cadence and dash ability and so on. We can expect the possibility of significant level up by continuously basic training like them which have a good potentiality. So, we would like to promote the repetition to attendance to our domestic and overseas training camp from now like them. And Para riders took part in our training camp 3rd times in this time, we think that the opportunity to be trained focused on how to riding as well as training timing limited track event like this camp is helped for their leap as athlete in the future. They can do the same training program with normal riders, so we would like to provide the program for strength and cultivation over the frame between categories in the future, too. Also, Mr. Frederic Magne who is director of WCC visited to this camp. We would like to construct the strong organization more and more by deeply cooperation with relative organization, WCC, UCI, ACC, each NF and so on in the future.

平成29年7月24日

一般財団法人日本サイクルスポーツセンター
会長 平柳豊 殿

コンチネンタル・サイクリング・センター・修善寺

報 告 書

コンチネンタル・サイクリング・センター・修善寺（以下「CCC修善寺」と略す）は、下記のとおりアジア地域の各国競技連盟（NF）から推薦された選手を受け入れ、“2017 First Training Camp”を実施したので、ご報告いたします。

記

- 開催目的 国際自転車競技連合（UCI）提唱のワールド・サイクリング・センター（WCC）構想の下、アジア地域のサブセンターとして世界で活躍できるアスリートの育成・輩出を包括的に普及促進するためのトレーニングキャンプとする。今回、参加選手は主に14才～17才と若い世代の選手およびトラック競技経験の浅い選手のため、基礎的体力・技術の習得はもとより、年齢を考慮したプログラムによりオーバートレーニングを防ぐよう注意する。また、期の途中で日本人選手（15～21才）、日本パラサイクリング連盟推薦の3選手（C2クラス、20～22才）も参加するため、お互いにとって良好な国際交流を図れるようなトレーニングキャンプにする。
- 受け入れ期間 平成29年6月18日（日）～7月1日（土）
※日本人選手 上記スケジュールの中で参加できる日程
※香港チャイナ、タイ王国の選手は、Japan Track Cup へ出場のため、引き続き、7月10日（月）まで滞在
- 受け入れ人数

香港チャイナ	選手	2名
タイ王国	選手	2名
ベトナム	選手	3名
日本	選手	9名
合 計	選手	16名
- 参加国 4カ国及び地域 上記のとおり
- 参加者氏名 別添リストのとおり
- CCC修善寺スタッフ&コーチ
総括 土屋真人（CCC修善寺 ディレクター）
スタッフ 佐藤和広（CCC修善寺 マネージャー）
野田尚宏（CCC修善寺 アシスタントマネージャー&コーチ）
ヘッドコーチ 加藤昭（CCC修善寺 ヘッドコーチ） ※外部委託
アシスタントコーチ 木庭翔吾（CCC修善寺 アシスタントコーチ）
アシスタントコーチ 沼部早紀子（CCC修善寺 アシスタントコーチ）
※内部コーチは、ローテーションにより指導業務に執務
- 使用施設 伊豆ベロドローム（屋内250m板張り走路及びROOM7）
ウエイトトレーニング場、サイテル（宿泊）、レストラン富士見（昼食）、事務室

8. 使用備品

ロードバイク、ディスクホイール（前後輪）、スペア車輪、無線機、国旗、ストップウォッチ、デジタルカメラ、毛布、車両（振興車・2トントラック）、コンプレッサー、心拍計、パソコン、プリンター、1/1000 電気計時システム、スターティングブロック、カウントダウンタイマーシステム、ローラー、事務所機能一式、その他（工具・ギア等）

9. トレーニング内容（プログラムについては別添参照）

参加者の年齢および競技経験を考慮し、基礎的なトレーニングを徹底させることを目的にトレーニングプログラムを作成した。特に身体的に成長期である14～17才の若年層の選手たちにとって非常に大切なトレーニング期間であることから、疲労具合や体調によってその都度メニューのボリューム調整をおこなうなど安全なトレーニング実施に配慮した。今回、ベトナムチームについては、国内トレーニングキャンプへは初参加となった。トレーニングのピリオダイゼーションは、本来であれば長期間で実施するものであるが、キャンプの目的でもある基礎トレーニングの啓発の意味を込め、約2週間と短期間のトレーニングにおいても期分けを実施した。合計12日間のトレーニング期間を、リカバリーを含めた前半5日間、後半7日間の2期に分け実施した。前半5日間を基礎能力の向上を目的としたポテンシャルトレーニング期、後半7日間を筋出力能の向上を目的としたパワートレーニング期とし、ラスト2セッションは電子計時を使用したタイムトライアルを実施した。ウエイトトレーニングに関しても、基礎的な技術の習得を目的に前半に1回、後半に1回実施し、競輪学校の台上走行試験装置を使用し、ペダリング効率とパワー値の測定も実施した。日本人選手においては、3～5日間と各選手とも参加期間が異なるものの、トレーニングのバリエーションを経験できるよう配慮したプログラムとした。なお、香港の女子ジュニア2選手、タイの男子ジュニア1選手は伊豆で開催された Japan Track Cup（7月7日～9日）に出場するため、香港・タイの4選手はキャンプ終了後も引き続き伊豆にてトレーニングを実施し、調整した。（タイの男子選手2名のうち1名は14才のため大会には出場しないがトレーニングのみ参加。）

10. トレーニング効果

香港・タイの4選手はいずれもトラック競技経験があり、基礎トレーニングは問題なく実施できた。一方、ベトナムの3選手はトラック競技未経験であり、トラックバイクの操作、トラックの基本的な走行方法から指導することとなったが、すぐに習得し、翌日から他の選手と同じトレーニングメニューを実施した。トレーニングメニューは全体を通して、軽いギヤレシオを用いたインターバルトレーニングを中心とし、心肺機能向上や回転力の向上を一番の目的とした。また、選手の走行中の写真をトラックの外側から撮影し、自身のフォームを客観的に見ることで、ペダリングやポジション、フォーム改善に関するアドバイスが理解しやすくなるよう視覚化した。その他、走行中の動画撮影なども取り入れながら、選手が自身の課題に明確なイメージを持ってトレーニングできるよう配慮した。さらに、トレーニングの合間に基礎知識を伝えるための簡単なレクチャーを挟むことで、選手たちは走行中の目線や筋肉の使い方などすぐに実践できるポイントを意識できるようになり、キャンプ後半にかけてフォームの改善がみられる選手もいた。また、日替わりで全選手に心拍計を装着させ、インターバル時間の管理および選手へのデータのフィードバックに使用することで、より効果的で効率的なトレーニングが実施できた。

このトレーニングキャンプは、若い選手がキャリアを積む上での基礎的な土台作りに重きを置き、トレーニングの即効性を期待するものではないため、特に現在のタイムには拘らない。しかし、短期間のトレーニング成果を確認する意味も込めて実施する終盤

のタイムトライアルでは、疲労の大きい中でも自己ベスト及びそれに近い記録を出す選手もあり、選手にとってもトレーニング効果を実感できるものであったと思われる。引き続き出場した Japan Track Cup では、出場した3選手のうち2選手が表彰台に上がり、今後の活躍を期待させるものとなった。なお、日本人選手においては、短期間の参加ではあったが、ピリオダイゼーションや心拍計を使用したトレーニング、ローラートレーニングなど、基礎トレーニングの方法とバリエーションを学べる良い機会となった。そう遠くはないアジア地域の外国人選手とはいえ、年齢も競技レベルも同じような選手たちと言語や地域を超えて共にトレーニングした経験を今後の競技生活に生かしてほしい。

1.1. 今回の対応及び今後の課題

今回のようなプログラムは、使用するギヤは軽いものの、本数を多くこなすことで選手たちにとってはハイボリュームなトレーニングとなる。参加選手は皆1本1本全力で走るため、後半にかけて疲労度は徐々に大きくなっていったが、毎朝の体重と心拍数の変化に注意を払い練習量を調整し、オーバートレーニング防止に努めた。また、トラック競技が未経験であったベトナムの選手たちは、走力の問題はなかったものの、やはりトラックの走行には不慣れなため、ウォーミングアップなどは別のローテーションで実施するなど安全面への配慮を優先した。年齢こそ19～25才とすでにエリートクラスの選手であるが、心拍データや回転力、ダッシュ力など総合的に見て、どの選手も優れたポテンシャルが垣間見えた。こうした競技経験が浅く高いポテンシャルを持った選手は、継続した基礎トレーニングの実施によって大きくレベルアップできる可能性が期待できる。こういった選手を中心に、今後も国内キャンプおよび移動サブセンターへのリピート参加を促したい。また、パラサイクリングの選手の参加は今回で3度目であるが、トラック種目に限り集中的に、そしてタイムだけではなく自転車の「乗り方」にフォーカスしてトレーニングする機会は彼らにとって今後の飛躍の一助になったと思慮される。他の選手と同じメニューをこなすことに問題はないため、今後もカテゴリーの枠を超えた強化育成プログラムを提供したい。また、今回 WCC のディレクターであるフレデリック・マニエ氏が視察に訪れた。今後も、WCCをはじめ、UCI、ACC、各 NF 等関連機関との連携を深めて、さらに強固な組織に構築していくこととしたい。



競輪の補助事業

この事業は、競輪の補助により実施しております。

<http://hojo.keirin-autorace.or.jp>