



# Continental Cycling Center Shuzenji

## WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

### REPORT

By Continental Cycling Center Shuzenji

Continental Cycling Center Shuzenji (CCC Shuzenji) held “2017 Second 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, the age of participants from 13 to 28 years old, so wide generation. Youngest is 13<sup>th</sup>. And main participants are young athletes. Also, participants are so young and don't have enough experience for track, so we have to care to program suitable age and level for prevention of over training. And, Japanese young riders (age is 13 to 15) and 4 Para cyclists who are recommended from Japan Para-Cycling Federation(C2 – C3 class, age is 21 to 46) join the training camp, so we should make a field for good international exchange.

#### 2. Period

From 4<sup>th</sup> Nov. (Sat.) to 17<sup>th</sup> Nov. (Fri.) 2017 including arrival and departure date

Note) Japanese participants joined us by each their schedule.

#### 3. Participants as appendix list

Total	5 countries and area	19 riders, 6 coaching staff	Total 25 participants
a)	China (Shang-hai team)	6riders and 6 coaching staff	
b)	Hong Kong China	3 riders	
c)	Pakistan	1 rider	
d)	Thailand	2 riders	
e)	Japan	7 riders including 4 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 and conditioning room), 333m track, Weight training gym, Cycltel (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, micro bus), 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 made basic training programs with considering about age and competitive experience. Especially for young age from 13 - 15 years old riders, they are growth period, it is very important period for their growing, we considered training volume by their fatigue and body condition in each training program. In this time, percentage of age for participants are mainly so young, therefore, we spent an capacity training with light gear ratio in the first term of the camp, 2 weeks for increasing basic abilities. It was most important aim in this camp. In day4, riders were measured maximum power by bench test machine in Keirin School. In the end term of the camp, we did power training for increasing output power ability, also we program time trial by electric time keeping system on the final day. Both of Shang-hai and Japanese female riders are so young and do not have enough competitive experience, so we made trained them by light gear ratio during the camp. Riders used heart rate monitor by rotation in each session for the effective and smart training result. Also, we programmed weight training sessions for learning of the basic skill 1 time in first and another time in end of the camping term. Regarding Japanese and Para Cyclists did same programs in possible dates they could join our training.

## **8. Effect of training**

In the first day, we trained at 333m track. We divided male and female group, and we confirmed their basic skill and level of cycling by warming up round and interval training. Almost riders are used to be trained for 333m track, there is not any problem about basic riding skill on the bike. We did interval training in that afternoon. It is very important training method for our training. We seemed riders were confused how to do the training due to be not used training mate. But from 2<sup>nd</sup> set, they understood the method. Shang-hai riders are from 13 to 15 years old, but they used to ride on track, so it was no problem in training for high cadence ability by light gear ratio. HKG and THA riders have some experience for track training, but they are also junior category athletes, so we programmed the basic training by light gear ratio. On the other hand, PAK rider are elite category, but he has not enough experience for track cycling. We think he learn the first time like the basic method, so we trained him for interval training by light gear ratio in the first of the term as well other riders. (Like a repetition of capacity training is effect for increasing cardiopulmonary function and cadence ability that must be absorbed at the first stage in competitive cycling life for them in junior category or beginners.) After day2, we trained them at indoor 250m velodrome. Their maximum power data measured by bench machine in Keirin School on day4 is indication for rider's ability at the present day. So, we hope to measure at same condition continuously from next camp, if there is opportunity to do it. Also, regarding form and pedaling, we try to be improved and lectured by using successive photos and movies which were taken from outside of the track when riders are doing performance. Like a visualized tool will be able to be catch about objective image so easily. So it was so useful the coaching, because we can direct about skill with actual training and practice. At the end of half in the power training period, we set up the gear ration of riders for one step to heavy for increasing

output power and nervous ability. Training time was increasing, so we felt it become fully effective of our training. On the last 2 sessions, we put time trial, so riders measured timing for 3 events in each rider from short distance, F200m to time trial and pursuit by their near competitive gear ratio also for the confirmation of effect of our training. This is the final session, so we thought rider's fatigue is too much, but a lot of riders could record own best time in the time trial. The camping period is short (2 weeks), but the result is for effect of our training, too. And 4 Para riders who are attending this training camp took part in 'Japan Para Track Cup' at Izu Velodrome was held just after this training camp. All riders are recording own best at the competition again, additionally 3 of them got some medals. From now, we consider that Japanese Para Cyclists have never been trained about 2 weeks continuously, so like this repetition of training helped for good their result and performance up on a temporary basis in this time. We hope to include the training method for para cyclists from now to connect absolutely their good performance. On the other hand, all Japanese young riders are junior high school students. They attended only 4 days in each rider, but they had experience almost various training method. Of course, they have to learn training program, but we hope their experience at this camp become their confidence by their training and life under same environment with same generation of foreigner athletes for their step up to next stage.

#### **9. Our responses in this camp and tasks ahead**

The average of age for participants in this camp is young, 16 years old, especially Shang-hai team are from 13-15 years old. Shang-hai, HKG and THA riders are growth period and we expected they have stress for training at oversea, so we care their body weight and heart rate in every morning for prevention of over training, also, all our staff were carefully to observe their condition around before, after and during training. Shang-hai team had some coaches and staff including interpreter, so we could communicate with them easily. And it is difficult for young growth period riders to arrange own bike, equipments and position perfectly. So, we rent parts, equipments and so on to some participated riders in this camp to arrange to near considering the best position for them at the present day. We are not sure that will realize the ideal position when they are come back to own country, but we will show our attitude to try to arrange the best position by given equipments and environment. PAK rider is change sport from Rugby, so his physical is good, but he is beginner for track cycling, so we think it was good opportunity to learn a lot of knowledge for track cycling for him in this time. Also, other participants are so young, he could lead them to good behavior in training and daily life, his support is very helpful for us.

We are glad to gather a lot of young athletes to our training camp like this. Because CCC Shuzenji, our missions are excavation, cultivation and strength for good athlete. The attending and growth for young athletes is necessary for competitive performance enhancement and promotion of cycling. So, we, CCC Shuzenji should promote more and more so that we could provide the best program for strength and cultivation of athlete in each age and level in the future.

平成30年1月30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 Second 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13才～28才と幅広い年代の参加であったが、最年少の13才をはじめ、若い世代の選手が中心であった。また、若年層およびトラック競技経験の浅い選手が多いため、基礎的体力・技術の習得はもとより、年齢やレベル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配慮する。また、期の途中に日本人選手（13～15才）、日本パラサイクリング連盟推薦の4選手（C2～C3クラス、21～46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11月4日（土）～11月17日（金） 出入国日含む  
※日本人選手 上記スケジュールの中で参加できる日程
- 受け入れ人数 

香港チャイナ	選手	3名
タイ王国	選手	2名
中国（上海）	選手	6名、コーチ/スタッフ6名
パキスタン	選手	1名
日本	選手	7名
合 計	選手	19名、コーチ/スタッフ6名
- 参加国 5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

## 7. 使用施設

伊豆ベロドローム（屋内250m板張り走路及びROOM7）、333メートルピスト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、マイクロバス）、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のプログラムを作成した。特に身体的に成長期である13～15歳の若年層の選手たちにとっては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。今回の参加者は若年層の選手の割合が多かったため、基礎能力の向上を最大の目的として約2週間のトレーニング期間のうち前半の期間を低負荷のキャパシティートレーニングに費やした。4日目に競輪学校の台上走行試験装置を使用し、最大パワー値を測定した。トレーニングキャンプ後半にかけては筋出力能の向上を目的としたパワートレーニングを実施し、最終日は効果測定として電子計時を使用したタイムトライアルを実施した。なお、上海チームの女子選手および日本人女子選手は、年齢が若く競技経験も浅いことから、トレーニング全体を通して軽いギヤを使用した。トレーニングでは交代で心拍計を装着し、効果的で効率の良いトレーニングとなるよう配慮した。また、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回実施した。日本人のジュニア選手およびパラサイクリングの選手においても、参加できる日程において同じメニューを実施した。

## 10. トレーニング効果

初日は屋外の333メートルトラックにおいてトレーニングを実施した。男子選手・女子選手に分かれ周回練習およびインターバルトレーニングを実施し、基本的な走力の確認をした。各国の選手とも333メートルトラックには慣れている様子で、走行には特に問題はなかった。午後実施したインターバルトレーニングは当キャンプにおいて重要な基本のキャパシティートレーニングである。参加選手は不慣れなメンバー同士での実施にやや戸惑いながらも、2セット目にはトレーニング方法を理解できたようであった。上海の選手は13歳～15歳と若いメンバーであったが、トラックトレーニングの経験もあり、低負荷での高回転トレーニングも問題なく実施できた。香港、タイの選手もトラック競技経験は比較的多くあったものの、ジュニア期であることを考慮し低負荷の基礎トレーニングを繰り返した。パキスタンの選手はエリートカテゴリーではあったがトラックの競技経験は浅く、トラック競技の基礎的なトレーニング方法を学ぶ機会もこのキャンプが初めてであった。そのため、トレーニング序盤は他の選手と同じように軽いギヤレシオを用いたインターバルトレーニングを実施した。（こうしたキャパシティートレーニングの反復は、ジュニア期およびビギナー選手がまず養いたい能力である心肺機能の向上および回転力の向上に非常に効果的であると考えている。）2日目以降は主に屋内250mトラックである伊豆ベロドロームでトレーニングを実施した。4日目に測定した最大パワー値は現在の選手の能力の指標となるため、測定の機会があれば次回以降も継続して測定していくことが望ましい。また、選手のフォームやペダリングについては、選手が走行中にトラックの外側から撮影した連続写真や動画を使い、レクチャーを挟みながら改善を試みた。こうした視覚化したツールを用いた方法は、選手が客観的イメージをつかみやすく、スキル部分の指導がトレーニングと並行して効率的に実施できるため

非常に有用であった。後半のパワートレーニングにおいては、負荷を一段階上げることにより筋出力の向上および神経系の能力を使ったトレーニングとした。タイムは全体的に向上しており、前半に実施したキャパシティートレーニングと合わせて効果が出ていたように感じた。ラスト 2 セッションはタイムトライアルとし、実際の競技会で使用するものに近いギヤレシオを設定し、2 週間のトレーニング効果の測定も兼ねて、200m からパシュート種目までそれぞれ 3 種目を計測した。キャンプ終盤であるため疲労は大きかったと思われるが、本格的な計測が初めてであった若い選手も含め自己記録を更新した選手が多数おり、短期間ではあったがトレーニングの成果は得られたと考えられる。また、パラサイクリングの選手たちは、キャンプが終了した直後に伊豆ペロドロームで開催された「ジャパン・パラサイクリングカップ」に出場し、キャンプに参加していた 4 選手とも日本記録を大きく更新、そのうち 3 選手がメダル獲得に至った。これまで日本のパラサイクリング選手が約 2 週間という期間集中してトラックトレーニングを実施する機会は少なかったため、今回のようなトレーニングの反復が選手たちの一時的な競技力向上の一助となったことが考えられる。これを一過性のものにせず、継続した競技力の向上に繋げるためにも、今回のようなトレーニングメソッドをパラサイクリングのトレーニングにも取り入れていくことが望まれる。

その他、全員中学生であった日本人ジュニア選手にとっては、それぞれ 4 日間と短期間のプログラム参加となったが、トレーニングのバリエーションは一通り経験できたと思われる。トレーニングプログラムを学ぶことはもちろんであるが、年齢も競技レベルも近いアジア各国の選手たちと同じ環境でトレーニングを共にした経験が、彼らにとって大きな自信となり、今後のステップアップの一助となることを期待したい。

#### 1.1. 今回の対応及び今後の課題

今回の参加選手は平均年齢が 16 才と若く、特に上海の選手は 13 才～15 才の若年層の選手たちであった。上海、香港、タイの選手たちは身体的に成長期であることや、この年齢で海外のキャンプに参加しているという精神的負担を考慮し、毎日の体重測定や起床時心拍数に注意を払いオーバートレーニングの防止に努めることはもちろん、スタッフ全員でトレーニング中およびトレーニング前後の選手の様子を観察し、対応を変化させることも念頭に置き指導に当たった。上海チームはコーチや通訳などスタッフも多数帯同しており、スムーズに意思の疎通ができた。また、アジア地域の選手に限ったことではないが、まだ身体の小さな成長期の選手にとって、自転車の機材を揃えることやポジションを完璧に調整することは難しく、今回のキャンプでは複数の選手に一部パーツを貸出し、現時点での最も良い状態に近づけられるよう努めた。自国に戻ってからどれだけ再現できるかは分からないが、与えられた機材や環境でベストを尽くす姿勢は今後も継続して示していきたい。

パキスタンの選手は他競技から転向してきた選手であり、体力的には問題は無かったが、トラック競技においてはまだビギナーのレベルを抜けていなかったため、今回のキャンプは彼にとってトレーニングの知識を得るための良い機会になったと思慮される。また、日本人選手を含め若い選手が多い中、率先できる行動力は我々にとっても強力なサポートであった。

今回のように多くの若い選手が派遣されることは、選手の発掘、育成、強化を担うアジアサイクリングセンターにとって喜ばしいことである。競技力の向上および競技の発展には、多くの若い世代の選手の獲得と成長が不可欠である。今後も、それぞれの年齢や競技レベルによって最適な強化育成プログラムが提供できるよう、CCC 修善寺としても更なる発展を目指したい。



**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>