



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

24th Oct. 2017

The report for
「2017 MOBILE SUB CENTER (Training Camp) at Bangkok THAILAND」

Continental Cycling Center Shuzenji

Continental Cycling Center Shuzenji (CCC Shuzenji) held “2017 Mobile Sub Center at Bangkok Thailand (Training camp and coaching course)” with great cooperation by Thai Cycling Association (TCA). We accepted and trained riders and coaches who were recommended by each their National Federation. Also, some of the participants took part in ACC Track Asia Cup 2017 (ACC Cup) Bangkok Thailand was held at same venue just after the camp. So, we would like to report to you about our training camp and the cup, too.

I) 「2017 MOBILE SUB CENTER (Training Camp) at Bangkok THAILAND」

1. Venue and period

Hua-mark Velodrome Bangkok Thailand

333.3m concrete surface outdoor

From 26th Sep. to 5th Oct. 2017 (including arrival and departure date)

2. Purpose

- ① We promote for development of Asian cycling by the cultivation of riders and coaches in Asia area to hold training camp for them including countries where will be not easy to come to Japan due to own economic problem and so on.
- ② We try to find excellent talents in the future and cultivate them so that they will be able to participate in domestic training camp in Japan at our center has more high spec environment for cycling training.
- ③ Introduction of CCC Shuzenji and public relation activities for promotion of utilization

3. Member (Coaching staff of CCC Shuzenji)

Head coach AKIRA Kato (Head coach of CCC Shuzenji)

Coach NAOHIRO Noda

(Ass. Manager and coach of CCC Shuzenji)

Assistant coach and general affair

SAKIKO Numabe (Assistant coach of CCC Shuzenji)

Business trip period was from 24th to 9th Oct. 2017.

4. Number of participants ... as appendix

4 official & coaches 12 riders Total 16 persons from 2 countries

(As appendix name list)

5. Contents of activities

We held training camp 10 days including arrival and departure date at Hua-Mark Velodrome at Bangkok, Thailand under complete cooperation by TCA. In advance, we decided the venue to hold this camp by the following merits.

- We will be able to increase the number of the participants by scheduling to hold training camp just before the ACC Cup would be held at the same venue. Because participants will be able to take part in both of this camp and ACC Cup at one time.
- Comparatively it's a safe place in this area. Additionally, the executive of TCA are relative person of Army in Thailand, they have good security. So, participants can be trained with comfortable.
- There is a big international hub airport and it's located the center of this area, so it is possible we can assemble a lot of participants from broad area in Asia.
- It's possible to response for any irregular happening (ex. transfer hospital by crash accident) , because there is a TCA office in the velodrome. Also, we can manage to hold this camp smoothly by using the office functions.
- Track cycling is popular sports in the country. So, there are enough parts and equipment for track, we can response for repair or mechanic trouble promptly.

① Training camp

12 riders and 4 coaches took part in this camp. Participated countries are Hong Kong China and Thailand. We thought the reason of non-participation that South Asia Games and each national championships were held just before or during this camp, so every countries maybe spent big budget for the game. Also, Indonesian team applied to participate in this camp, but they canceled on that arrival date. So, Thai Cycling Association (TCA) considered and decided to increase the number of participants from Thailand. Because if it would be still the number, it was a small number as achievement of this camp. This camp was consisted 4 training days in the first of period, 1 recovery day and 3 training days in the end of period, total was 8 days. The age of participants were youth and junior category from 15 to 18 years for Thailand, and Hong Kong riders

were elite 19 and 27 years old. We programmed basic training menu by light gear ratio aimed increasing about cardiopulmonary function, because almost riders are teenagers, and 27's rider also doesn't have enough experience for track cycling because of transferring from other sports since 2 years ago. We avoided hottest time of around noon for training timing, we had 2 hours half per each session, set up morning from 8AM to 10:30, and afternoon is 14:00 to 16:30. The basic flow is stretching, warming up, main training and cooling down. Especially, it was unstable weather in afternoon, but we programmed roller training when it was rainy so that it was become effective and smart training for athlete. Also, we made wear heart rate monitor 3 riders in each session by rotation every time to use measurable indication for effective and smart training, too. We lectured to Thailand's coaches about basic training method, how to make a training plan and so on by the feedback their data, so we seem that was good opportunity for both of riders and coaches to learn and understand about them more deeply. Also, it's possible to feedback the data to them immediately at the actual field, it was very useful opportunity about cultivation for excellent coach. On day 2, we checked pedaling and form of every riders by roller and continuous picture for riding. They are depend on various personal characteristics factors, flexibility of joint, won track bike size and so on, but our head coach, Mr. Kato checked and told advice to re-arrange their position politely to both of coach and riders one by one with our policy 'transmit force to bicycle most efficiently'. Especially, the riding continuous picture was very useful for rider to check own pedaling and form objectively. So, they could re-arrange their bike position and setting with understanding both of coaches and riders. On the training after re-arrangement of setting, all coaches say about pedaling and form to riders independently. We seemed to change that riders became extremely conscious to adjustment about pedaling and form by themselves. They were substantially improved from first period to end of period for this camp.

② *Discovery and cultivation of promising riders in Asia*

In this time, the participants are Thailand's young riders and coaches from Bangkok, Suphanburi, Chiang-Mai mainly. We seemed young athletes have not enough experience for track cycling, but over 17 years riders were impressed have enough training on track usual. If it will be put into the environment of cultivation young riders based on like this basic training in each province, we can expect enough that Thailand's elite riders will have a big success in the future. Especially, Thailand is making attending coaches with riders continuously to our training camp, so we would like to expect about cultivation of excellent coaches, too. One of HKG riders have attended our oversea's training camp 2 times and domestic (Japan) camp 1 time. It is most important that repetition of like a basic training which we attached much a high value so that athlete has a

good effect for our training. So this continuously attending is valuable. Also, other rider has transferred from Rowing (other sport), she has a enough power, but we felt that she needs to accumulate basic training for cycling more. They can be provided a high level training in own country, but our basic training will be able to be learned in short term and concentrative is also effective for rider doesn't have much experience. For both of young athlete and like rider need to step up own level step by step, we hope they will attend our training camp continuously 3 times (domestic and overseas) in a year.

③ *PR for utilization of CCC Shuzenji*

We did PR activity the good opportunity to gather a lot of Asian countries due to both of our training camp and ACC Track Cup. We appealed our facilities, world standard indoor 250m velodrome, full-scale weight training gym, bench test machine for pedaling power and skill in Keirin School and so on. Also, we promote to utilization by achievement of past trainees in our training camp. Already, some countries response their intention to take part in our next camp. Also, Thailand express to send some riders to our Second Training Camp in Japan, too.

II) 「ACC Track Asia Cup 2017 Bangkok Thailand」

1. Venue and period

Hua-mark Velodrome Bangkok Thailand
333.3m concrete surface outdoor
From 6th Oct. (Fri.) to 8th Oct. (Sun.) 2017

2. Participated countries

Hong Kong China, Kazakhstan, Macau of China, Malaysia (3teams), China (2 teams), India, Singapore, Thailand, Australia, Chinese Taipei, United Arab Emirates (UAE), United States of America
Total 15 countries, area and team

3. Comment

There are a lot of participated the above teams, 15 teams to the race in this year, too. In this time, we didn't have to support any team, so we observed and measured the effect of our training in the 3 days race. On the first day, Mr. Chiraphong who attend this training camp took part in junior sprint, he qualified by 3rd place for 200m T.T., also he won semi final in this event, too. Also, Ms. Chaniporn who participated in our training camp last year got a gold medal at junior scratch race. For the second day, Yin Yin and Jessica of HKG took part in short distance events, sprint and 500m T.T. but they couldn't record own best time. We thought they used gear ratio heavy too much for them. Both of them could exert high speed by light gear in our training, so we hope they will be growing up more increasing speed and

output power abilities by phased training in the future. Also, Mr. Wachirawit got a gold medal at 1km T.T. by his own record. He is one of our hopeful riders in the future, because he is certainly growing up. In that day, the race often was paused due to rainy weather. But any race wasn't canceled, all completed to finish. For the final day, 2 HKG female riders took part in elite Team Sprint and Keirin final, also Thailand boy took part in the final of Sprint. HKG got a bronze medal at Team Sprint and a silver medal at Keirin. Thailand boy got a silver medal at Sprint of junior category. 3 participants who joined the above our training camp took part in the race and all member got some medals. Also, a lot of our graduates who are participated in our past training camp stand on the podium. So, we should validate the effect of our training standpoint of middle and long term period by follow up research of their result in the future.

III) General overview

In this training camp, finally, participated countries is only 2, so we felt little bit loneliness, but 12 riders tried to be trained so hard and keen, coaches also approached own riders positively. We could have a useful and high quality training camp. Especially, there are so many mechanical troubles in Asian country, but all coaches response it quickly. They help and support smoothly for this training camp. The youngest rider of Thailand is 15 years old, they are a lot of young athletes, we have impression they have good potentiality as cyclist. Therefore, we feel increasing of good young athletes in Asian area in the future. Also, we consider that promotion and approach these good potential riders to lead a participation to the domestic training camp under high spec training environment in Japan connect to phased cultivation and strength. Furthermore, we could see a lot of trainees in this time and past our camp stand on the podium in ACC Track Cup which was held just after our training camp, so we felt to realize and proceed continuously cultivation and strength in each country and area in Asia. Especially, Ms. Chaniporn and Mr. Wachirawit of THA, they got a lot of gold medals, also Ms. Yin Yin of HKG, she participated in past camp some times, their success will be evidence for effect of repetition of our basic training method. So, we would like to proceed environmental arrangement for cultivation of athletes in the future so that more countries, coaches and athletes could use our, CCC Shuzenji continuously. Finally, it were limited condition, open-door velodrome, non-stability weather, we could manage and organize this training camp with the success by cooperation and understanding of riders, coaches and staff. Also, that's success, safety and fulfilling training owe for great and full scale support and cooperation by Thai Cycling Association. We would like to appreciate for all support.

*(Reported by Sakiko NUMABE)
(Translation by Naohiro NODA)*

「2017 MOBILE SUB CENTER (Training Camp) at Bangkok THAILAND」
実施報告及び「ACC Track Asia Cup 2017 Thailand」について

1. 実施場所及び期間
タイ王国・バンコク フアマーク自転車競技場
(333.3m; コンクリート・屋外)
平成 29 年 9 月 26 日(火)～10 月 5 日(木); 出入国日含む

2. 出張用務及び目的
① 経済等の諸問題により、国内トレーニングキャンプへ参加困難な状況の国々を含めたアジア地域全体の自転車競技及び指導者に対するトレーニングキャンプを開催して、その養成により同地域の競技発展を図る。
② アジア地域の有望選手発掘及び育成を図り、優秀なタレントに対しては、よりハイスpek的な環境下でのトレーニングが可能な国内キャンプへの参加促進を図る。
③ CCC 修善寺の紹介並びに、更なる利活用促進のための PR 活動

3. 出張者(CCC 修善寺コーチ&スタッフ)
・ヘッドコーチ 加藤 昭(CCC 修善寺ヘッドコーチ)
・コーチ 野田尚宏(CCC 修善寺アシスタントマネージャー&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)
全出張期間:9 月 24 日～10 月 9 日

4. 参加人数
コーチ 4 名 選手 12 名 合計 16 名
2 カ国より参加 (別紙 1 参加者名簿 参照)

5. 活動内容

TCA の全面的な協力の下、タイ王国・バンコク・フアマーク自転車競技場において、出入国日を含めた 10 日間の日程でトレーニングキャンプを開催した。事前に、開催地を決定するにあたり、下記のメリットがあると判断されたため、同地において開催することとした。

- ・ACCトラックアジアカップ 2017 タイラウンドが同競技場において開催が決定されていたため、その直前に同キャンプをスケジュールリングすることで、参加者にとっては、キャンプも同大会にも出場ができるメリットの享受により参加者増員を図ることができる。
- ・東南・東アジアでは比較的治安が良く、TCA も幹部が軍関係者のため、セキュリティがしっかりしていることから、参加者が安心してトレーニングに臨むことができる。
- ・同エリアにおいて大規模なハブ空港があり、かつ中心的なロケーションが、アジア広域から参加を募ることに好都合である。
- ・TCA の事務所が同競技場内に所在するため、キャンプの中の不測の事態(落車等による病院搬送等)においても即対応が可能であり、かつ事務所機能も有効的に利用できるため、円滑なキャンプ運営が可能である。
- ・同地域内では、トラック競技が盛んなため、部品や機材の在庫が豊富であり、故障や修理時に即対応が可能である。

① 海外トレーニングキャンプの実施

今年度は選手 12 名、コーチ 4 名の計 16 名での実施となった。参加国はタイ王国・香港チャイナの 2 カ国であった。その他各国の不参加理由には直前のSEAゲームへの出場や各国のナショナルチャンピオンシップと重複したことが挙げられた。また、当初はインドネシアからの参加意思も受けていたが、都合により直前にキャンセルとなった。これを受けたタイ車連の配慮により、タイ王国からの参加選手を急遽 3 名増員し、2 カ国の参加ながら 12 名の選手で実施することができた。トレーニングは前半 4 日間、リカバリー 1 日、後半 3 日間の全 8 日間とした。参加者の年齢は、タイ王国が 15 才～18 才とジュニアカテゴリーの選手、香港チャイナが 19 才～27 才のエリートカテゴリーの選手であった。ほとんどの選手が 10 代の選手であること、20 代の香港チャイナの選手も他種目からの競技転向後約 2 年と競技歴が浅いことから、軽いギヤレシオを使用し、基礎的な身体能力の向上を目的としたメニューを実施した。実施時間は日中の最も暑い時間を避け、午前 8 時～10 時半、午後 14 時～16 時半までそれぞれ 2 時間半のセッションとし、ストレッチ、ウォーミングアップ、メイントレーニング、クーリングダウンを基本的なフローとして実施した。特に午後から夕方にかけては天候が不安定であったが、降雨の際はローラートレーニングを取り入れ、トレーニング効果が得られるよう配慮した。また、トレーニング時には各日交代で 3 名の選手に心拍計を装着させ、効率的なトレーニングおよび選手自身のポテンシャルの指標として活用した。これらの基本的なトレーニング理論やプランニングについては、タイ王国から参加しているコーチ陣にレクチャーし、選手同様コーチもトレーニングに対する理解をより深める機会となった。また、実際のトレーニング現場での即時フィードバックが可能のため、こうした指導者の育成という側面にも非常に有用な機会であった。また、2 日目にはローラーおよび走行時の連続写真を使用したペダリングとフォームの確認を実施した。準備できる機材や体の柔軟性など様々な個人的要因はあるものの、「最も効率よく自転車に力を伝える」というポリシーを崩さぬよう、ヘッドコーチからの丁寧なチェックを一人ずつ実施した。特に走行時の連続写真は自身のフォームを客観的に捉えることに有用であり、選手・コーチともに納得したうえでポジションの変更を実施することができた。また、フォーム修正後のトレーニングでは、各コーチとも自主的に選手に声をかけるようになり、選手たちも日毎にペダリ

ングの修正を意識するような変化が見られ、キャンプの前半と後半で乗車姿勢は大きく改善された。また、自転車とからだの動きをリンクさせてイメージできるよう、「自転車競技のバイオメカニクス」について選手にも簡単なレクチャーを実施している。このように、理論と実践を組み合わせることで、より効果的なトレーニングが可能である。また、今回のキャンプ参加者で、アジアカップに出場する選手はタイ王国の男子選手1名、香港チャイナの女子選手2名の3名のみであった。3名はクロージングセレモニー終了後、トラックにて1～2本のダッシュ練習を実施し、CCC 修善寺としての全てのメニューを終了した。全体を通して、選手もコーチも非常に熱心にトレーニングに参加していたことが印象的であった。特に地元タイ王国は、若く有望な選手の発掘や各地域のローカルコーチの育成が進んできたように感じる。また、アジア各国からの参加がある当キャンプにおいては、直前に参加選手の人数が変動するなどのイレギュラーはよくあることである。しかしながら、派遣選手の増員を迅速に決断し、またキャンプ中にはトレーニング機材の貸出し、補給飲食の準備などトレーニングが快適に実施できるよう多大な配慮をいただいたタイ車連には大きな感謝を表したい。

② アジア地域の有望選手発掘及び育成

今回はタイ王国の選手が中心であったが、地元バンコクをはじめ、スパンブリ、チェンマイからもコーチと共に若い選手が派遣されており、若年の選手にはトラックトレーニングに不慣れた選手が多くいたものの、17才以上の数名の選手はきちんとトレーニングされている印象であった。今回実施したような基礎トレーニングをベースに、タイ国内の各地域でもジュニア選手の育成環境がさらに整備されれば、エリートカテゴリーにおけるタイ王国の選手の活躍も十分期待できると思慮される。特にタイ王国はコーチの参加も継続しており、選手と共に指導者の育成の一助となるよう今後も多くの参加を期待したい。また、香港チャイナの女子選手においても、一人は移動サブセンター2回、国内キャンプにも1回参加している。CCC 修善寺が最も重視する基礎トレーニングの効果を引き出すには反復して実施することが重要であるため、こうした継続参加は非常に効果的である。また、香港チャイナのもう一名の選手は、ボート競技からの転向選手であり、パワーは十分にあるもののまだまだ自転車競技の基礎トレーニングが必要であると感じた。本国のナショナルチームにおいてハイレベルなトレーニングは受けられるかもしれないが、短期間で集中的に基礎トレーニングを習得できる当キャンプはこうした競技経験の浅い選手にとってより効果的である。若年層の選手はもちろん、こうした段階的なレベルアップを必要とする選手にも、国内キャンプ・移動サブセンターを合わせて年3回実施している当キャンプへの継続した参加への誘導が望まれる。

③ CCC修善寺利活用PR

当該トレーニングキャンプと ACC トラックカップの参加で、多くの国々集まるこの好機に CCC 修善寺の国内トレーニングキャンプ参加を呼びかけた。日本国内のキャンプでは、世界標準の 250 メートル板張り走路の伊豆ベロドロームをはじめとして、本格的なウェイトトレーニング場、日本競輪学校におけるペダリング測定器の利用ができることをPRし、また過去来のキャンプ参加生の活躍の様子などを伝えることで利用促進を図った。すでに数カ国からの参加意思と反応があったが、さらにタイ王国から、2017年第2回のトレーニングキャンプの参加意思がある旨の話を受けることができた。

II) 「ACC Track Asia Cup 2017 Bangkok Thailand」

1. 実施場所及び期間 タイ王国・バンコク フアマーク自転車競技場
(333.3m; コンクリート・屋外)
平成29年 10 月6日(金)～10 月8日(日)

2. 参加国

香港チャイナ、カザフスタン、マカオ、マレーシア(3 チーム)、中国(2 チーム)、インド
シンガポール、タイ王国、オーストラリア、チャイニーズ・タイペイ、UAE、アメリカ合衆国
合計 15 の国、地域及びチーム

3. 所感

上記 15 カ国及び地域と、今年も多く多くの国と地域から参加があった。今回は帯同を要する選手はおらず、キャンプにおけるトレーニングの効果測定という形で 3 日間の大会を観戦した。1 日目、キャンプ参加選手のタイ王国の Chiraphong 選手は男子ジュニアスプリントに出場し、予選を 3 位で上がると続く 1/2 決勝は見事に勝ち上がった。また、女子ジュニアスクラッチでは過去にトレーニングキャンプに参加したタイ王国の Chaniporn 選手が金メダルを獲得するなどの活躍も見られた。2 日目は、女子短距離種目に今回のキャンプ参加者である香港チャイナの YinYin 選手、Jessica 選手が出場した。スプリント予選、500m タイムトライアルどちらもベストタイムの更新はならず、勝ち上がり順位も厳しいものとなった。2 選手とも試合で使用したギヤレシオが少々重すぎるように感じた。軽い負荷でのトレーニング時にはどちらの選手も優れたスピードを発揮していたので、今後もスピードの更なる向上とパワー出力の強化を並行して実施し、段階的にレベルアップを図ることが望まれる。また、男子ジュニア 1km タイムトライアルでは、過去 3 回キャンプに参加しているタイ王国の Wachirawit 選手がほぼ自己ベストタイムにて金メダルを獲得。徐々に実力が伸びてきており、今後が非常に楽しみな選手の一人である。この日は昼ごろにスコールに見舞われ、しばし試合が中断する場面もあったが、各種目ともキャンセルすることなく終えることができた。3 日目は女子エリートチームスプリント、女子エリートケイリン決勝種目に香港チャイナの 2 選手、男子ジュニアスプリントの決勝にタイ王国の選手が出場した。香港チャイナは女子チームスプリントで銅メダル、女子ケイリンでは銀メダルを獲得。タイ王国は男子ジュニアスプリントにおいて銀メダルを獲得した。

我々の上記トレーニングキャンプの参加者は、合計 3 名の選手が出場し、全員がメダル獲得に至った。また、各種目の表彰台には過去にトレーニングキャンプに参加した選手が立つ姿も多く見られた。今後とも彼らの成績を追跡調査し、中長期における CCC 修善寺のキャンプトレーニングプログラムの効果検証をしていく必要があるものと思慮される。

III) 総括

今回のトレーニングキャンプは、最終的に参加国が 2 カ国のみとなり、スタート時こそ少々寂しいと感じたが、12 名の選手は熱心にトレーニングに励み、また 4 名のコーチは積極的に指導に当たり、非常に有意義で質の高いトレーニングキャンプとなった。特に、アジア地域でのキャンプでは機材トラブルが多く発生するが、そういった部分でも地元コーチがいることで迅速な対応が可能となり、スムーズに実施することができた。タイ王国からは 15 才をはじめとするジュニア選手が多数参加しており、どの選手も良いポテンシャルを持っている印象であった。このことから、アジア圏での若い選手層が拡大していることを強く感じた。また、こういったポテンシャルのある選手を、さらにベストな環境で育成する機会としても、国内キャンプの実施及び参加への誘導

は、段階的な強化育成につながると思慮される。さらに、キャンプ後に実施された ACC トラックアジアカップにおいては、移動サブセンターおよび国内キャンプの過去参加者が多くの種目で表彰台に乗る姿を見ることができ、各国各地域による継続した強化育成が実現できていることが感じられた。特に、多くの金メダルを獲得したタイ王国の Chaniporn 選手や Wachirawit 選手、同じく銀メダルを獲得し今回のキャンプにも参加した香港チャイナの YinYin 選手ように、1 回限りの参加ではなく過去数回 CCC 修善寺のキャンプに参加している選手もあり、こういった選手が活躍することで我々の指導する基礎トレーニングの反復の成果が証明されるともいえる。今後も、より多くの国と選手が継続して CCC 修善寺を利活用できるよう、こちらも育成環境の整備を進めていきたい。最後に、屋外トラックという限られた環境や不安定な天候状況にも関わらず、トレーニング効果を損なうことなくスムーズな運営が実現できたことは、参加選手およびスタッフの理解・協力、そして当該事業に対して全面的に協力いただいたタイ車連のおかげである。安全な運営、そして充実したトレーニングを完了できたことに改めて感謝の意を表することとしたい。

(報告書作成：沼部 早紀子)

2017 Mobile Training Camp at Bangkok



Opening ceremony



Explanation for training aim



Stretching



Warming up



Warming up



Roller training



Coach's and rider's meeting



Check and arrangement for bike position by head coach



Female coach is coaching to female rider.



Practice for Standing start



Participants



Participants



Closing ceremony



Opening ceremony for ACC Track Cup



Elite Women Team Sprint bronze medal (HKG Ms. Yin Yin & Ms. Jessica)



Elite Women Keirin silver medal (HKG Ms. Yin Yin)



Junior Men Sprint silver medal (THA Mr. Chiraphong)



Junior Men Keirin silver medal (THA Mr. Chiraphong)

The Member of Participants in Mobile Sub Center 2017 at Bangkok Thailand

Rider's No.	Name	Category	Country	Code	Gender	Age	Period	Asia Cup
	STAFF							
	Akira Kato	Head Coach	CCC Shuzenji	JPN 19430307	Male	74	25th Sep. to 8th Oct.	○
	Naohiro Noda	Coach		JPN 19730714	Male	44		
	Sakiko Numabe	Coach		JPN 19850319	Female	32		
	PARTICIPANTS							
1	LI Yin Yin	Rider	Hong Kong	HKG19980605	Female	19	26th Sep. to 9th Oct.	○
2	LEE Hoi Yan Jessica	Rider		HKG19900721	Female	27		○
	Thaiwit Para	Coach	Thailand	THA19900807	Male	27	26th Sep. to 4th Oct.	○
	Nathat Nakmanee	Coach		THA19700720	Male	47		
	Sompong Nomai	Coach		THA19791106	Male	38		
	Dech Tana	Coach		THA19770122	Male	40		
5	Jaturong Wongkrajang	Rider		THA19990331	Male	18		
6	Kittisak Puenkrathok	Rider		THA20000527	Male	17		
7	Chiraphong Phaksriwong	Rider		THA20001226	Male	17		
8	Phatthadon Nakmanee	Rider		THA20010814	Male	16		
9	Nitirut Kitphiriyakan	Rider		THA20020205	Male	15		
10	Nadsada Koopkanjanakul	Rider		THA20010214	Female	16		
11	Piranun Maneerattananon	Rider		THA19990113	Female	18		
12	Phikunkaew Karun	Rider		THA20000309	Female	18		
13	Santhawarak Sanitprem	Rider		THA20000904	Male	18		
14	Phattharaphon Khodcharoek	Rider		THA19991213	Male	18		

And thanks for all staff related with CCC's camp!!

CCC Training Camp2017_Bangkok,Thailand 27th.Sep-4th.Oct

date		9/27	9/28	9/29	9/30	10/1
		Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
training	AM	Opening ceremony W-up 15min(48x16) Cooling down	W-up 15min(48 x 16) FS333m x 3times x 2sets(48x16) Cooling down	W-up 15min(48 x 16) FS500m x 2times x 2sets(48x16) Coolong down coach meeting 「training theory&method」	W-up 15min(48 x 16) male:FS1km x 2times(48x16) female:FS666m x 2times(48x16) Cooling down coach meeting 「weight training」	Recover
	PM	W-up 15min(48x16) FS200m x 3times x 2sets(48 x 16) Cooling down	W-up 15min(48 x 16) SS166m x 3times x 2sets(48x16) Cooling down form&pedaling check	W-up 15min(48 x 16) SS333m x 2imes x 2sets(48x16) Cooling down pair stretch	Roller Training W-up 15min(48 x 16) 1:15sec dash x 10times 2:30sec dash x 4times Cooling down coach meeting 「interval training」 「how to use heart rate for effective training」	Recover

date		10/2	10/3	10/4	10/5
		Mon	Tue	Wed	Thu
training	AM	W-up 15min(48x16) W-up 15min(48x15) FS200 x 4times(48x15) Cooling down coach meeting 「why we do W-up 2times」	W-up 15min(48x16) W-up 15min(48x15) FS500 x 3times(48x15) Cooling down coach meeting 「impressions of CCC camp」	Closing ceremony W-up 15min(48x16) W-up 5 min(compe) for each event of ACC Track THA FS100m x 1time HKG FS200m x 1time	ACC Track Official Training
	PM	W-up 15min by roller(48x16) W-up 10min sprinter lane(48x15) SS166m x 3times x 2sets(48x15) Cooling down	Roller Training W-up 15min(48x16) 30sec dash x 5times Cooling down	Rest	

※We may change the above training menu according to the circumstances.

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

I'm so glad to be in the camp. Have many knowledge
And get to know a lot about bike training.
Finally, thank you all the Coaches for educating
the advice.

Thairit Para 030

Country: Thailand

Name: Thairit Para



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

- Like this project I want to come again.
- Get new technical knowledge.

Country: Thailand

Name: Sompong nomai



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction ✓✓

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

- Good for rider and coaches to develop their own.
- We know the process and how to achieve marketplace success.
- I have often, level 2, 3.

Country: THAILAND

Name: DECH JANA

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

★. Thanks to the Coach for the knowledge.

★. Like this Project I want to come again.



Country: Thailand

Name: Jaturong Wongkrajang "(Boat)"



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

I am very happy to have a good job in japan. I have been doing new practice, I have new friends know how to make the team very happy.

Country: ~~Thailand~~ Thai

Name: Kittisak Puenkrathok



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

It is a very good camp, and I have a lot of friends,
and I want to be held next time.

Country: Thailand

Name: ~~Chiraphong~~ Chiraphong Phaksriwong



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

- Like this Project I want to Come again.
- Get new technical knowledge.

Country: Thailand

Name: Phatthavong Phon Khodcharak



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

I have no comments. Because everything is very ^{good}.

Country: Thailand

Name: Mr. Nitirut Kitphiriyakan (Arm อภิรักษ์)



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

I like this training very much. I would like to participate in another rehearsal. I remember everything that the coach taught. It is a very good experience.



Country: Thailand

Name: Nadsada koopkanjanakul



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

Good, makes have developmental.

makes we have funny with ~~Cycling~~ Cycling.

makes learning use Cycling.

Country: Thailland

Name: No 11?



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

It's a very good camp. I know many techniques, I know form and pedaling. I have a lot of friend. Thank to all knowledge and teachings. Thank you very much.

Country: Thailand

Name: Pikunkaew Karun



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

*It's great camp. Make friend in both home and abroad.
thank you ~~every~~ ^{all} coed for everything. ^^*

Country: Thailand

Name: Santhawrak shit prem.

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

First Impression - Well organised, riders were informed.

Intensity of training was just right

→ can maybe vary gearing for the need of individuals.

Can appreciate the limitation of equipment, however, maybe can adapt weights training in gym.

Overall, I have really enjoyed myself, and coaches were really detailed with coaching.

Thank you!

Country: HK

Name:

Jessica Lee. ☺



Continental Cycling Center Shuzenji
WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

The questionnaire about our training camp

1. Are you satisfied about this training camp?

Satisfaction

Non-satisfaction

2. Please feel free to fill in your impression, opinion, and so on about this training camp.

Thanks so much for these days.
This ^{eight} ~~day~~ days was made me very tired,
but I feel I had progress a little bit.
It's a good training camp for cadence and the action.
I think I will come next time.

Country: Hong Kong

Name: Li Yin Yin

The impression and opinion of participants
of 2017 Mobile Training Camp at Bangkok
2017 移動サブセンターの参加者の感想及び意見

The number of answer of 'satisfaction' for this camp is 14/14.

このキャンプの内容は「満足であった」の回答数は 14 回答中 14 であった。

私は、このキャンプに参加できてとてもうれしい。多くの知識を学んだ。そして多くのトレーニングを知ることができた。最後に、全てのコーチの教えに感謝申し上げたい。

(タイ王国：コーチ)

このプロジェクトは好ましい。また参加したい。新しい技術知識を得ることができた。

(タイ王国：コーチ)

選手及びコーチの成長にとってとても良い。成功へのプロセスと方法が分かった。(コーチ) レベル 2、3 も受けたい。

(タイ王国：コーチ)

知識を与えてくれてありがとう。このプロジェクトは好きです。また参加したい。

(タイ王国：選手)

私は日本において素晴らしい仕事をした。そして新しい実践をした。そして新しい友達ができ皆幸せである。

(タイ王国：選手)

素晴らしいキャンプであった。そして友達がいっぱいできた。次も参加したい。

(タイ王国：選手)

このプロジェクトは好きです。また参加したい。新しい知識を得ました。

(タイ王国：選手)

何も言うことなし。なぜなら全てが素晴らしいから。

(タイ王国：選手)

私は、このトレーニングが大好きです。次は他のキャンプにも参加したいです。私は、コーチが教えてくれたすべてのことを覚えています。素晴らしい経験をさせてもらいました。

(タイ王国：選手)

成長することができました。自転車競技を楽しむことができました。そして、色々な知識を得ることができました。

(タイ王国：選手)

とても素晴らしいキャンプです。多くの技術的なことを覚えました。そしてフォームとペダリングも教わりました。多くの友達ができました。多くの知識を教えていただきありがとうございます。

(タイ王国：選手)

とても素晴らしいキャンプでした。時刻や海外の友達も作ることができました。コーチ陣全てに感謝申し上げます。

(タイ王国：選手)

第一印象、上手に組織立っていて、選手たちへの情報の伝え方が良い。トレーニング強度はちょうど良い。個人にあったギア選択が必要と感じた。限られた機材での調整は感謝したい。しかし、ジムでのウェイトトレーニングも実践したかった。全体的に、私自身は本当にエンjoyできた。またコーチ陣は、本当に詳細にわたったコーチングをしてくれた。ありがとうございます。

(香港チャイナ：選手)

この数日間、どうもありがとうございました。この8日間、私は非常に疲れました。ただ、少しだけ、進歩ができたように感じます。このキャンプは、ケイデンスとアクション（フォームなど？）にとっても良いキャンプです。次回もぜひ参加したいです。

(香港チャイナ：選手)