



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

REPORT

By Continental Cycling Center Shuzenji

Continental Cycling Center Shuzenji (CCC Shuzenji) held “2018 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, the trainees are so young from 14 to 17 years old and inexperienced riders mainly, therefore, we should take care of prevention over training and focus on to learn about the basic physical and skill by suitable program for their age. Also, Japanese and para cyclists (class C2, C5) will join us during the period, so we should make the training camp to promote a good international exchange each them.

2. Period

From 19th Jun. (Tue.) to 2nd Jul. (Mon.) 2018 including arrival and departure date

Note) Japanese participants joined us by each their schedule.

The riders from HKG will be continue to stay until 9th Jul. for attending Japan Track Cup.

3. Participants as appendix list

Total	4 countries and area	18 riders, 5 coaching staff	Total 23 participants
	a)China (Shang-hai team)	9 riders and 6 coaching staff	
	b) Hong Kong China	3 riders	
	d) Thailand	2 riders, 1 coach	
	e) Japan	4 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 and conditioning room), North400m track, Weight training gym, Cytel (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 considered about their age and competitive experience, we programmed to become thorough about basic training. The trainees are young from 14 to 17 age, but we arranged the intensity of training by each, in that case of there is range of competitive level. On the first day, we did to measure of their power and skill by watt-bike and bench machine test in Japan Keirin School. (This tests will be able to be compassed about their power peak, pedaling efficiency, explosive power abilities by digitizing.) We programmed to focus on capacity training in the first term and power training in the end of term. In the capacity training, trainees could do high intensity training by the right ratio and many dashes for the purpose of increasing about cardiopulmonary function and cadence ability. We took a rest (recovery) day in the half period. We did the power training by heavy ratio in the end of period for the purpose of increasing about out putting power and neurological function. Also, we did weight training at gym 2 times in the camp for the purpose of the settlement form skill and learning about free weight training. As a effect measurement of our training camp, we did time trial at last 2 sessions by the system of electric timing keeping. Japanese young and para riders also did same program of the training camp. Hong Kong China riders stayed and train after the camp until Japan Track Cup continuously.

8. Effect of training

The whole of training program, we focused on the increasing about cardiopulmonary function and cadence ability by interval training. We programmed the high intensity interval training in the morning session, and power training by standing start for increasing neurological function and explosive out putting power in the afternoon session. We consider smart training that is more effective and short time. And we visualized and feed-back the photos in an objective way for improvement of pedaling, position and riding form so that riders could understand our advice easily and improve them. Additionally, we programmed some lecture class for their increasing skill by the data of the measurement for their pedaling effect on the first day as well as increasing of physical ability. We made wear them heart rate monitor during the training for more effective training by the feed-back data and control of interval timing. We focused on their making fundamental skill and physical for their career in the future by this training camp. We do not expect immediate their result, so we do not be hung up their timing in every training session now. However, we seemed trainees could feel the training effect in this camp, because almost of them recorded a lot of own new records at the time trial session as above mention for just our confirmation of our training effect. At the Japan track Cup, both of 2 HKG riders could stand on podium, so they are expected their good result in the future. For the Japanese riders, it was short period in this time for them, but we think they could have the good opportunity for learning about basic training method, practice and variation by using heart rate monitor. Most of all, they could have a good experience by the training with same generation of Asian countries.

9. Our responses in this camp and tasks ahead

The training by light ratio and a lot of number dashes like this camp will be become high volume training for the young riders. So, we cared to prevent over training by the arrangement of training volume by checking of body weight, heart rate, rider's body condition and facial color in every morning. Also, we made the Japanese young inexperience riders follow main bunch for their safety at the warming up, because they have level gap between experienced riders. Also, many trainees each county in this time have a good potentiality for the basic ability of speed and cadence and so on. So, we can expect their high performance by their growing up about physical and muscular and out putting power in the future. According to the result of questionnaire, some participants require to expand camp period longer than 2 weeks. Now, we, C.C.C.Shuzenji are considering and targeting to program every training more effectively as 'A smart training', but if the accumulation of like that training will be continued more and more, it will be expected more good result in the future. So, we should repeat to review our program in every time for brushing up more and more at the good environment for cycling training in Shuzenji.

平成30年7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、“2018 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、期の途中に日本人選手、日本パラサイクリング連盟推薦の3選手（C2, C5クラス）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30年6月19日（火）～7月2日（月）
※日本人選手 上記スケジュールの中で参加できる日程
※香港チャイナの選手は、Japan Track Cup へ出場のため、引き続き、7月9日（月）まで滞在
- 受け入れ人数

香港チャイナ	選手	3名	
タイ王国	選手	2名、コーチ	1名
中国（上海）	選手	9名、コーチングスタッフ	4名
日本	選手	4名	
合計	選手	18名、コーチングスタッフ	5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

7. 使用施設

伊豆ベロドローム（屋内250m板張り走路及びROOM7）、
北400メートルトラック、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。14才～17才を中心とした若い選手たちであったが、競技レベルに差がある場合は、それぞれ強度を調整して実施した。初日は競輪学校において、ワットバイクおよび台上走行試験装置を使用したパワーテストを実施した。（このテストではピークパワーやペダリング効率、ダッシュ力を具体的に数値化することができ、選手個人の特性を把握することが可能となる。）約2週間のピリオダイゼーションに基づき、前半をキャパシティートレーニング中心、後半をパワートレーニング中心のトレーニングプログラムを実施した。前半のキャパシティートレーニングでは、軽負荷で本数を多くこなし、心肺機能および回転力の強化を目的とした強度の高いトレーニングを実施できた。1日のリカバリーを挟み、後半のパワートレーニングでは負荷を上げ、筋出力能や神経系の強化を目的としたトレーニングを実施した。ウエイトトレーニングは計2回実施し、フリーウエイト種目の正しいフォームや技術の習得を中心とした。トレーニングの効果測定として、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。日本人選手およびパラサイクリング選手も同様のトレーニングプログラムを実施した。なお、香港の選手2名は、伊豆で開催された Japan Track Cup（7月6日～8日）に出場するため、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。

10. トレーニング効果

トレーニングメニューは全体を通して、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。午前は強度の高いトレーニング実施し、午後のトレーニングにおいてスタンディングスタートなど神経系や瞬発的なパワーの出力を強化する種目を実施し、短期間でも効率よくトレーニング効果が得られるよう配慮した。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。さらに、初日に測定したよりペダリング効率の測定値やトレーニングの合間に行うレクチャーも併せて、フィジカルの向上だけでなく技術面の向上が期待できるプログラムとした。また、トレーニング中は心拍計を装着させ、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となった。

このトレーニングキャンプは、若い選手がキャリアを積み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最終日のタイムトライアルでは、ほとんどの選手が自己ベストを大きく更新し、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2選手とも表彰台に上がり、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ものの、心拍計を使用したトレーニング、基礎トレーニングの方法とバリエーション、何よりアジア各国の同じ世代の選手たちと切磋琢磨しながらのトレーニングを経験できる良い機会となったと思慮される。

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、使用する負荷は軽いものの、本数を多くこなすことで若い選手たちにとってハイボリュームなトレーニングとなる。毎朝の体重と心拍数の変化、選手の体調や顔色など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、トラック経験が浅い日本人選手は、ウォーミングアップ時は他の選手にフォローさせ、レベル差があっても無理なくトレーニングできるよう配慮した。また、今回の参加選手は各国ともスピードや回転力といった基礎的なポテンシャルが高く、今後の身体的な成長と共に筋力やパワーがつくことで、高い競技力を発揮することが期待できる選手たちであった。アンケートの感想では、実施期間が短いためもっと長期での実施を望むといった声も見受けられた。現在CCC修善寺は“スマートトレーニング”を目指し、短期間でも効果が得られるよう、効率よく毎回のトレーニングができるよう配慮しているが、こういった声が挙がることから継続することで更なるトレーニング効果を期待されていることを感じた。今後も、修善寺の優れた環境でのトレーニングがより密度の高いものとなるよう、プログラムの再考を進めたい。



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>