



Continental Cycling Center Shuzenji

WORLD CYCLING CENTRE - JAPAN

REPORT

By Continental Cycling Center Shuzenji

Continental Cycling Center Shuzenji (CCC Shuzenji) held “2018 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, there are wide age range from 13 to 36 (para cyclist) years old, but the most of trainees are so young, we program about basic training. However, there are 2 HKG elite female riders, so we will determine their competitive level and program the suitable training based on the vision of long term development.

2. Period

From 30th Oct. (Tue.) to 12th Nov. (Mon.) 2018 including arrival and departure date
Note) Japanese participants joined us by each their schedule.

3. Participants as appendix list

Total	3 countries and area	12 riders, 2 coaching staff	Total 14 participants
	a) Hong Kong China	2 riders	
	b) Thailand	2 riders, 1 coach	
	c) Japan	8 riders including 6 Para riders, 1 coach	

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, North400m track, Weight training gym, Cytel (accommodation), Restaurant in our center (lunch), laboratory in Japan Keirin School, 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)

In this time, trainees were consisted 2 HKG elite females, 16 years old THA a boy and girl, 6 Japanese para cyclists including 2 tandem riders and 2 junior high school riders. 9 riders of them have experience to attend our training camp in the past, so many riders know the routine of our training, so it was easy to introduce the training smoothly. We have local competition in the camp, so we entry the trainees to the race specially. It is meaningful and good opportunity for them, because if all day will be only training, athletes will be tire and naturalized. Also, we have the class-room of nutrition for athlete by sport national registered dietitian. Because nutrition is very important and necessary for their performance up. Especially, young female athlete is tend to luck of energy from food, it is good useful class for them. Also, it is very important for male athlete, too. Regarding measurement of pedaling skill by bench testing machine in japan Keirin School, it is done in the first of camp period usually, but we did it the halfway during the term due to schedule of the school. We programmed basic training by interval training mainly in the first of the term and output power training in last half of the term. The training schedule was anomalistic due to the race by other organization and so on in this time, but we programmed time trial by electric time keeping system in the end of the term as usual so that we could measure the effect of our training. And we promoted their experience of international exchange by collaboration with the class-room of physical education about track cycling in local high school at our velodrome.

8. Effect of training

We could have a big effect in this camp, because a lot of trainees know the routine of our training and did smoothly as I mention the above. Nitirut Kitphiriyakan from Thailand have 3 times of attending our training camp including this time (our overseas camp in 2017 and 2018) continuously. He brings out his best in every training dash. This camp became so useful and meaningful training camp for him. Actually, he recorded new own best result in all 3 events (F200m, 1kmTT, 3kmIP) at the final time trial session. Others, mainly para riders also recorded own best result in the session, so we can judge the effect of our training in this camp is so effective by the result, because they could did in so their tired by our hard training in this 2 weeks.

9. Our responses in this camp and tasks ahead

Regarding training facilities, our program's routine was basically at the indoor velodrome in morning session, and outdoor track or weight training gym session in afternoon. It was hard to occur to carry bikes and equipments in each session, but all participants helped us positively. However, it will be needed a lot of vehicles and drivers like this situation. At the present day, we have other overlapping acts, additionally our member is so limited, we must consider to solve the task. Actually, a HKG rider crashed in training session at North 400m track, we have to take her hospital just in case, because she hit her head. In this case, a staff has to take and other limited number staff have to coach at the velodrome. In this time, the staff of Japanese para cycling could support the training safety, but the situation will be made consider our task in the future. Also, there are irregular situations due to training of Japanese national sprint team, race by other organization, the date of measurement by bench testing machine in Keirin School and so on. However, we could have good effect for this camp limited training environment by the arrangement

ability of our coaches as I mentioned the above 'Effect of training' item. And we could try new challenge about class-room for nutrition and special entry of local race in this camp, too. We should try like the new challenge so that we could avoid the mannerism of our training camp in the future.

平成30年11月12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 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。今回の参加者は、13歳から36歳（パラ選手）と幅が広いが、若い選手が中心のため、基礎的なトレーニングを中心に実施する。ただ、香港の女子エリート選手もいるため、レベルを見極め、長期的なビジョンに基づいた育成プログラムに努める。
- 受け入れ期間 平成30年10月30日（火）～11月12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
- 受け入れ人数

香港チャイナ	選手	2名	
タイ王国	選手	2名、コーチ	1名
日本	選手	8名、コーチ	1名
合 計	選手	12名、コーチングスタッフ	2名
- 参加国 3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）、333メートルトラック、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）、日本競輪学校（測定室）、事務室
- 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）

今回、香港の選手は、エリート女子、タイの選手は、16才の男女が1名ずつ、日本は、パラ6名の選手中2名がタンデム、女子は中学生2名であった。選手12名中、9名は、CCC修善寺のトレーニングキャンプに参加経験があったため、トレーニングに関するルーティンについては、ほぼ承知している選手が多く、スムーズにトレーニングを導入することができた。期の途中、CSCが主催のトラック大会があったため、特別参加させた。このような機会があったため、2週間トレーニングばかりでの飽きや慣れを解消する意味でも、有意義なものであった。また、アスリートに必要な不可欠である栄養に関する講義のためにスポーツ管理栄養士を招いて、講義を実施した。特に若い女子アスリートは、栄養不足の偏重傾向にあるため、非常に有益な講義となったと思慮される。もちろん、男子のアスリートにとっても栄養については、パフォーマンスアップのために非常に重要な講義となったと思慮される。通常キャンプ初めに行う日本競輪学校におけるペダリングの測定については、都合により後半期の第1日目の実施となった。トレーニング自体については、前半にインターバルを中心にした基礎的なトレーニング、後半期は、筋出力の向上のためのプログラムを実施した。今回、他団体主催の大会のスケジュールの関係で変則的なスケジュールであったが、いつもの通り、終盤に一定の効果を見るために電気計時システムによるタイムトライアルを実施した。また、地元の高校生の体育の授業とのコラボレーションにより、同年代の国際交流も図った。

10. トレーニング効果

上述の通り、CCC修善寺キャンプ経験者が多かったため、トレーニングルーティンが、周知されていたことで、効果も非常に大きいものとなった。THAの男子選手は、2017年、2018年の海外キャンプに続く参加でもあり、また1本1本を集中し、妥協することなくトレーニングに臨むため、彼にとっては、非常に有益なトレーニングになったと思慮される。実際、最終のタイムトライアルについては、F200m、1kmTT、3kmIP全ての計測種目において、自己ベストを記録した。また、他の選手たちも、パラサイクリングの選手を中心に、自己ベストが更新されており、2週間のハードなトレーニングによる疲労が大きい中での、この結果は、このトレーニングキャンプの効果が大きいことを示しているといえる。

11. 今回の対応及び今後の課題

期間中、トレーニング会場に関しては、基本的に午前中に伊豆ペロドローム、午後は、屋外トラック、ウェイトトレーニングジム等で実施した。機材等の運搬がその都度発生し、苦労したものの、選手たちが自ら積極的に運搬に参加してくれた。ただ、運搬には、トラックやバン、雨天時にはマイクロバスなど、多くの車両を動かさなければならず、それには、スタッフ数が重要となってくる。現在、他の業務の重複もあり、非常にタイトなスタッフ数で行っているため、その部分は考慮の余地がある。実際、北400メートルピストにおけるトレーニング時に、香港チャイナの選手が落車で頭を強打したことで、念のため病院へ連れて行った。その際には、一人スタッフが割かれてしまうこととなり、残りのコーチングスタッフにより、トレーニングを見なければならぬ状況であった。今回は、参加しているパラサイクリング連盟のスタッフの協力により、何とかキャンプを無事終了できたが、今後の課題として浮き彫りになった出来事である。また、今回は、日本ナショナル短距離チームのトレーニング、中部八県自転車競技大会などに加えて、通常期の初めに実施する学校での測定は、後半の第1日目の実施とイレギュラーなスケジュールが多かった。しかし、そこはコーチのアレンジ力により、与えられた環境の中で最大限の成果を得られたことは、トレーニング効果の力所で述べたとおりである。また、CSC主催への特別参加やスポーツ管理栄養士を招いての講習会など、新たな試みを実

施できたキャンプでもあり、今後もマンネリ化しないような施策が必要であると考えられる。



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>