

令和4年8月31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、“2022 First Training Camp”を実施したので、ご報告いたします。

記

1. 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。今回はCOVID-19のパンデミックが未だ猛威を振るい、海外からの参加者招致は不可能ため、日本国内に在住する者を対象に募集したところ、14才から24才までの選手たちが参加した。その中の4名は14才、中学生であった。通常の2週間とは違い、5泊6日というさらに短期間であったため、特に基礎的な内容にフォーカスした。
2. 受け入れ期間 令和4年8月19日（金）～8月24日（水）
3. 受け入れ人数 日本 選手 9名、コーチ 1名
4. 参加国 1カ国 上記のとおり
5. 参加者氏名 別添リストのとおり
6. 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	野田尚宏	（CCC修善寺	アシスタントマネージャー&コーチ）
	平井秋也	（CCC修善寺	スタッフ）
	内藤祐二	（CCC修善寺	スタッフ）
7. 使用施設 伊豆ペロドローム、北400メートルピスト、ウェイトトレーニング場、サイテル（宿泊及び講義）、事務室
8. 使用備品 トラックバイク、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、ストップウォッチ、デジタルカメラ、毛布、車両（マイクロバス、振興車、2トントラック）、コンプレッサー、パソコン、プリンター、1/1000電気計時システム、ワットバイク、VBTデバイス（PUSH）、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）

上述の通り、今回も参加選手は若年層が中心であった。社会人1名（24才）、高校生5名（17～15才）、中学生4名（14才）の構成であった。よって、プログラムの概

要は、フィジカル、スキル、メンタル、パーソナリティと全ての分野において、基礎的なものとし、将来的に競技力の伸び幅が大きくなるよう、その土台部分の育成、強化に努める内容とした。特に中学生や女子選手（中学生）に対しては、ギアレシオを48x16（3回転）の使用を継続させ、成長期の関節に過度な負荷を与えないよう配慮した。ウェイトトレーニングに関しても、基本的には、フォーム固めを中心に、中学生は自重を利用したトレーニングに徹した。また土日を中心に、伊豆ベロドロームを利用できるときには、積極的に利用して、半分以上のメンバーは、初めて木製250m走路を走る選手であったため、安全に効率的なトレーニングとなるよう、段階を追ったプログラムを実施した。最終セッションでは、北400メートルピスト（屋外）において、今回のキャンプの効果測定を確認するためにも、タイムトライアルを実施した。また、夜間に宿舎（サイテル）で、毎日テーマを決めて座学を行い、トレーニングやリカバリー、競技に取り組む姿勢などを講義した。その後、参加したコーチとインタラクティブ（双方向的）な意見交換もすることができ、非常に有意義なキャンプとなった。

10. トレーニング効果

5泊6日のため、劇的な効果は望めないものの、このように同じ目標を持つ年代の参加選手がトレーニングはもとより、寝食を共にすることで、非常に良い刺激になったことが、添付のアンケート結果からも読み取れる。まずは競技力の向上の前に、このようなアスリートとしてのマインドを学んでほしかったため、その意味では、成功裏に終了したキャンプであったと思う。競技力に関しては、上述の最終セッションで行ったタイムトライアルにおいて、屋外（北400メートルピスト）とはいえ、人数的には7名中5名、種目数的には、総数14に対して5の自己新記録を打ち出したことは、フィジカルやスキルの部分においても、選手にとっては、非常に有益性の高いトレーニングキャンプとなったことは言うまでもない。

11. 今回の対応及び今後の課題

未だ、終息の出口すら見えないCOVID-19のパンデミックの渦中のトレーニングキャンプであったが、それぞれの参加者は、練習以外でのマスクの着用や、手指消毒の徹底など、ルールを守り、期間中一人の感染者を出すこともなく、無事キャンプを終了することができた。今後、このウィルスと共存して競技を続けていかなければならない選手たちにとっては、日常における生活様式や態度などの学習にも大いに役立ったと思慮される。ぜひ、今後もこのキャンプ中の生活やトレーニングを忘れることなく、より一層の精進に励んでもらいたい。我々主催者としては、感染に注意しながらも、恐れすぎることなく、特に若い自転車競技者、そして彼らを支えるコーチの育成に寄与していくこととしたい。また、現在日本チームには、外国人コーチやスタッフがいるが、今回もワットバイク測定やスタンディングスタートのポイントに関して、多くのアドバイスをいただいた。これらをぜひ、本センターの財産として継承していくことも、非常に重要であると感じた。

12. 参加した感想・意見交換等ディスカッションの内容

別添「トレーニングキャンプに関する感想アンケート」による

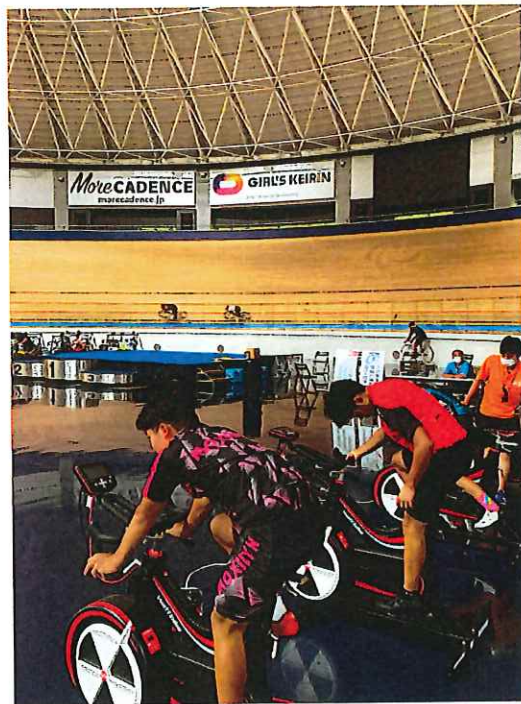
（文責：野田 尚宏）

KEIRIN



このトレーニングキャンプは、競輪の補助を受けて実施しました。

This training camp was supported by JKA and its promotion funds from KEIRIN RACE.







No.	名 前	sur name	family name	性別	年令	学年	JCF登録No.
1	岩本 憲尚	Kensho	Iwamoto	男	24	一般	2201449
2	佐藤 颯	Hayate	Sato	男	17	高2	21MJ2101191
3	大塚 城	Jo	Ohtsuka	男	16	高2	21MJ2101192
4	鈴木 那樹	Nagi	Suzuki	男	16	高2	21MJ2100955
5	持田 勇	Isami	Mochida	男	15	高1	21MY2201029
6	大石 哲平	Teppei	Ohishi	男	14	中3	21MY2100120
7	渡邊 太智	Taichi	Watanabe	男	14	中2	13MY2101397
8	野村 慧晴	Keisei	Nomura	男	14	中2	14MY1902777
9	筒井 楓	Kaede	Tsutsui	女	14	中3	13FY1901071
10	金谷 悟至	Satoshi	Kanatani	男	61	指導者	

8月23日

静岡新聞

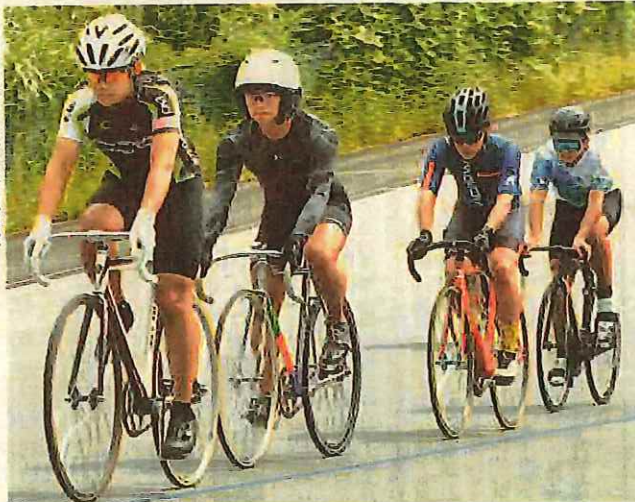
自転車競技 若手が合宿

伊豆・日本サイクルスポーツセンター

伊豆市の日本サイクルスポーツセンターで24日まで、自転車競技の若手選手を対象にしたトレーニングキャンプが開かれている。

「質の高い練習」

選手育成を目的に同リング・センター（センターが運営するCCC・修善寺の取り組み）を教えるという、インターナショナル・サイクル組み。県内外の14、24名の選手が参加している。



自転車競技のトレーニングに取組む選手

伊豆市の日本サイクルスポーツセンター

歳（男女）選手9人と指導者1人が参加し、19日から6日間の日程で合宿している。22日は屋外トラックで時間を設定した集団走行やタッシュなどのトレーニングに取り組んだ。最高2年の大塚城さん（16）は「フォームを教えるという、インターナショナル・サイクル組みの質の高い練習ができています」と話した。

CCC修善寺は国際自転車競技連合が世界5大陸に8カ所設ける拠点の一つ。2002年からアジア地域の選手を受け入れ、東京五輪で銅メダルを獲得した香後の李慧詩選手も過去に参加した。今回はコロナ禍のため、国内選手のみが参加している。

（左）吉岡小次郎

8月22日

伊豆日日新聞

自転車トラック 若手 レベル向上へトレ



伊豆ペロドロームの木製トラックを走行しトレーニングに励む若手選手たち＝伊豆市大野

伊豆市大野の日本サイクルスポーツセンター(CSC)が運営する「コンチネンタル・サイクリング・センター・修善寺」(CSCC修善寺)は24日までの6日間、本年度最初のトレーニングキャンプを伊豆ペロドロームなどで実施している。1、24歳の若手選手9人と指導者1人が参加して、トップレベルの環境で基礎練習に励んでいる。

コロナ禍のためアジア地域の選手の受け入れは見送り、トラック競技でレベルアップを目指す国内の若手選手を公募した。県内をはじめ神奈川、愛知県から参加があった。

CSC事業部長の野田尚宏さんが選手た

CSC修善寺 キャンプ 基礎やメンタル 生活指導



伊豆ワイド版

ちの年代やレベルに合うプログラムを用意し、基礎技術からメンタル、生活まで指導。21日の練習では、選手たちが前夜の購読で学んだベタリングの技術を伊豆ペロドロームの木製トラックを走行して実践した。

伊豆総合高2年の鈴木 不那樹さん(西伊豆中)は「細かい技術を教えてもらい、いい経験になる」と語った。野田さんは「基礎をしっかりと学び、土台が広がれば頂点を高くできる。のびしろを増やしてほしい」と期待する。CSCC修善寺は国際大会のメタリストを輩出している。

自転車競技連合がスイスに設立した「ワールド・サイクリング・センター」のサブセンターの一つで、アジア地域を担当している。2002年から選手を受け入れていて、東京五輪を含め、世界規模の大会のメタリストを輩

令和4年11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、“2022 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。ようやく10月11日をもって、日本入国規制の緩和があったため、2019年度以来、久しく受け入れが困難であったアジア勢の参加を募集した。結果、香港チャイナ、タイ王国、そしてパラサイクリング選手を含む日本国の3か国から参加があり、トレーニングキャンプを実施した。とはいえ、未だ感染が止まらないCOVID-19の感染予防を徹底して、基礎的なスキルやフィジカルを伝えられるようなプログラムとした。
- 受け入れ期間 令和4年11月15日（火）～11月28日（月）
- 受け入れ人数

香港チャイナ	選手	1名
日本	選手	4名、コーチングスタッフ 2名
タイ王国	選手	2名
- 参加国 3カ国 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	野田尚宏	（CCC修善寺	アシスタントマネージャー&コーチ）
	平井秋也	（CCC修善寺	スタッフ）
	内藤祐二	（CCC修善寺	スタッフ）
- 使用施設 伊豆ペロドローム（諸室含む）、北400メートルピスト、ウェイトトレーニング場、サイテル（宿泊）、事務室
- 使用備品 トラックバイク、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、ストップウォッチ、デジタルカメラ、毛布、車両（マイクロバス、振興車、2トントラック）、コンプレッサー、パソコン、プリンター、1/1000電気計時システム、ワットバイク、VBTデバイス（PUSH）、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）

久しぶりに2週間という期間でのトレーニングキャンプであったため、前半に基礎的なプログラムを実施して、後半期は、少し重めのギヤを使用し、パワー系のトレーニングを取り入れることとした。期間中は、かなりの頻度により室内の250板張り伊豆ベロドロームが使用できたため、天候にもあまり左右されずに、ほぼ計画通りプログラムは遂行できた。期の半ばで、完全オフ日を設定して、心身のリカバリーを図った。また最近導入している、ワットバイクやVBT (Velocity Based Training) デバイス PUSH による、各ジャンプのテストを初日に実施して、その能力を図ると共に相関を分析した。トレーニング開始11日目には、電気計時を使用しIP (Individual Pursuit)、12日目は、本センター主催のチャレンジザ伊豆ベロドローム第3戦に参加させ、F200及びタイムトライアル（男子1km、女子500m）をそれぞれ計測した。後者については、記録会とはいえ、他の参加者も居た記録会であることから、試合の実戦形式の経験としても、非常に有意義なトライアルとなったと思う。また、後半からパラサイクリングの日本代表選手及び、最終の2日間であったが、日本の高校生も参加したため、実践は十分ではなかったものの、我々のプログラムの意図を説明、同年代の海外の選手とのコミュニケーションをとるという自身の貴重な経験になったと思慮される。

10. トレーニング効果

期間中、身体的には、かなりボリュームの大きいトレーニングを実施したため、選手たちの疲労は、顕著に認められた。ただ、後半で徐々にボリュームをダウンし、強度を調整してコンディションを整えた結果、最終のタイムトライアルにおいては、種目別にして全9種目中3種目において、参加者にして3名中2名は、自己新記録を出すことができた。3名とも若い選手ではあるものの、それなりの競技経験は有しており、記録的には大幅な更新は困難であることを考慮すると、種目別で1/3、人数的には2/3が新記録を打ち立てたことは、2週間と短い間であったが、そのトレーニングの効果の表れであると言える。また、期中のウェイトトレーニングにおいても、前述のVBT デバイスを利用した科学的なトレーニングを実施した。具体的には、2回のセッション中、1回目は、推定1RM (Repetition Maximum) : 最大挙上回数をデバイスで計測し、2回目のセッションでは、その個々のデータに基づく、筋肥大 (Strength-Power) プログラムの負荷及び回数設定を施し、実施した。またパラチームについては、1セッションしかなかったため、1RMを測定した。このように、最新科学を用いたトレーニングを実施できたことは、非常に有意義であったと評価できる。

11. 今回の対応及び今後の課題

今回、COVID-19のパンデミックが未だ猛威を振るう中の開催であったが、トレーニング以外のマスク着用や手指消毒の徹底、なにより宿泊施設のサイテルの配慮による1人1部屋の手配など、キャンプに係る全てのスタッフの配慮、努力により、感染者を出すことなく、上記の通り一定の成果を得てキャンプを終了できた。今後もウイルスが絶滅することはなく、With コロナのキャンプになるかと思うが、今回の運営を活かして、さらに安全安心で効果的なトレーニングキャンプの実施を心掛けたい。また、運営サイドの非常に限られた人員により遂行していかなければならない現状において、期中にサイクルスポーツクラブとトレーニング場所を共有する、チャレンジザ伊豆ベロドロームへの参加などの、コラボレーションを上手に活用して調整していくことで、新たなコミュニケーションが生まれるなどの相乗効果を期待したい。最後に、今回は、日本パラサイクリングチームが参加してくれ、トレーニングの雰囲気や醸成してくれる、コーチ陣のこのキャンプに対するフォロー、メカニックのサポートなど、非常に運営面で強力な助けとなったことは、特筆したい。

12. 参加した感想・意見交換等ディスカッションの内容

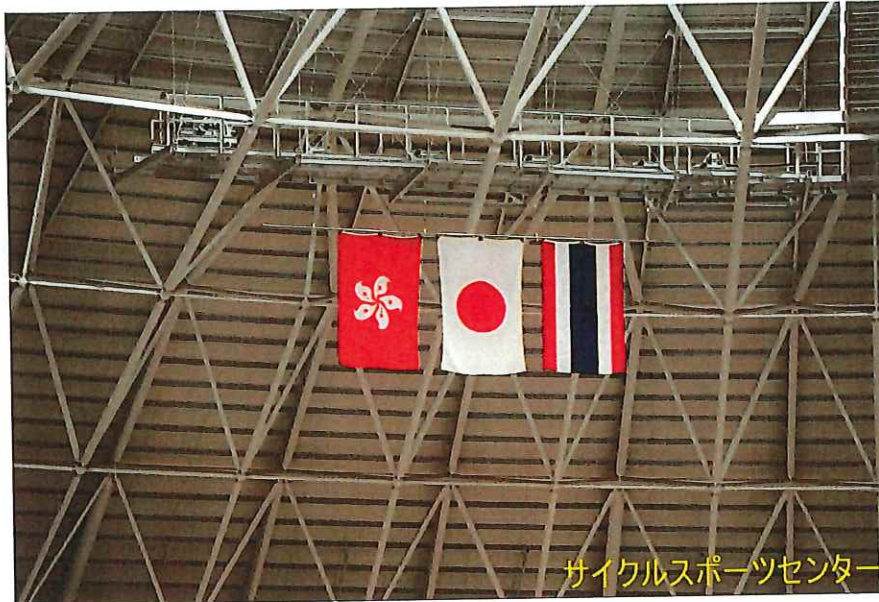
別添「トレーニングキャンプに関する感想アンケート」による

(文責：野田 尚宏)

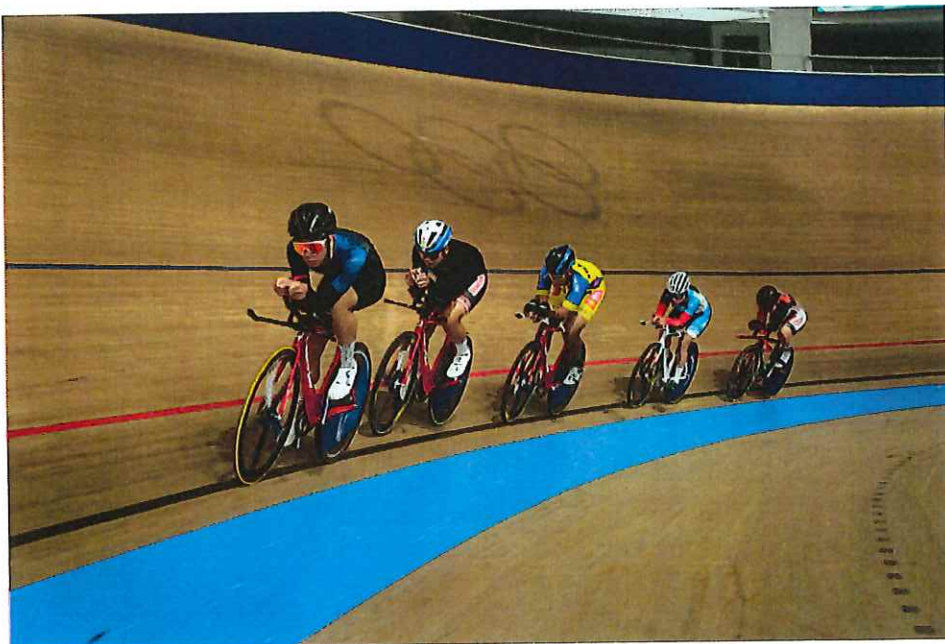


このトレーニングキャンプは、競輪の補助を受けて実施しました。

This training camp was supported by JKA and its promotion funds from KEIRIN RACE.









11月8日

伊豆日日新聞

アジアの若手 基礎トレ



木製トラックを走りし基礎トレーニングに励むアジアの若手選手。伊豆市大野の伊豆ベロドローム

CCC修善寺 キャンプ パラ銀選手も合流へ

伊豆市大野の日本サイクルスポーツセンター（CCC）がアジア地域の競技者育成を目的に運営している「コンチネンタル・サイクリング・センター・修善寺」（CCC修善寺）は16、27日の12日間、本年度2回目のトレーニングキャンプを伊豆ベロドロームなどで実施している。3年ぶりに海外からも若手選手3人が参加し、基礎練習に励んでいる。

コロナ禍の影響で、海外勢の受け入れは2019年秋以来、タイと香港から参加した。初日午後からは伊豆ベロドロームの木製トラックを周回し、基礎練習に励んだ。

トレーニングキャンプへの参加は2回目という香港の女性選手（19）は「香港の木製トラックよりも速く走れる。来年9月、中国杭州で開催のアジア大会

んは「効率的なペダリングなど技術や体力のベースアップにつなげてほしい」と語った。

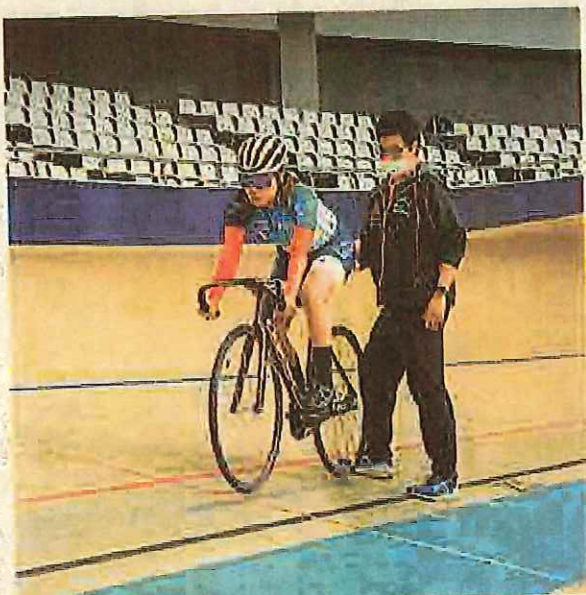
CCC修善寺は、国際自転車競技連合が世界レベルの競技者育成のために世界五大陸の計8カ所に設ける拠点の一つで、アジア全体を担当している。02年から選手を受け入れていて、東京五輪を言明、世界規模の大会のメダリストを輩出している。

22日からは昨年の東京パラリンピックに出場し、さきごろフランスで開かれたパラサイクリング・トラック世界選手権大会で銀メダルを二つ獲得した川本翔大選手と藤井美穂選手、最終日は国内の高校生1人がトレーニングに加わる。CCC事業部次長の野田尚宏さ

伊豆で自転車競技合宿 アジア若手選手 基礎技術向上へ

伊豆市の日本サイクルスポーツセンターで27日まで、アジア地域の若手自転車競技選手を対象にしたトレーニングキャンプが開かれ

ている。選手育成を目的に同センターが運営するコンチネンタル・サイクリング・センター・修善寺（CCCC修善寺）の取り組み。



トレーニングに臨む選手
＝伊豆市の伊豆ベロドローム

新型コロナウイルスの影響で海外選手が参加するキャンプは2019年秋以来、3年ぶり。日本、香港、タイから計8人の選手とコ

ーチらが参加し、東京五輪・パラリンピックの自転車競技会場になった伊豆ベロドロームなどで基礎技術を磨いている。東京パラに出場した川本翔大選手と藤井美穂選手も参加している。

最終日には同センター主催の記録会に出場し、トレーニングの成果を確かめる。指導を担当する同センターの野田尚宏さんは「来年のアジア大会に出場する選手もいる。心技体

の基礎をしっかりと固めてほしい」と話した。道の駅伊豆のへそあすから周年祭