

## 強化育成部会（資料）

### 1 部会報告

第 1 回強化育成部会（報告済み）高体連ホームページ掲載（h25. 8. 7）

#### 第 2 回全国高体連強化育成部会 報告

日 時：平成 25 年 11 月 30 日（土） 14：30～17：00

12 月 1 日（日） 8：30～12：00

会 場：茨城県立取手第一高等学校 サテライト 1 室

参加者：折本・大野・林・塩田・橋本・岡田・松村 （百々・板橋は欠席連絡 委任）

#### 【司会進行 折本】

##### ○報告事項

#### 1 2013 年全日本ステージレースについて

（松村・岡田・大野）

##### 報告書をもとに報告が行われた。以下、出された意見等

- ・ステージレースならではの魅力を感じた。
- ・一日一日の反省点 意見交換など良い機会であった。
- ・女子がもう少しレベルの高い大会になってほしい。
- ・女子のレベルが低い・レースが少ない
- ・参加人数が少ない
- ・時期の問題がネック？ → 参加者が少ない※参加者を増やすことが課題
- ・東北の人は運営が大変 → 将来的には高体連で運営をやってほしい
- ・予算集めをどうするか？
- ・学校側に参加経費を出してもらうことが難しい
- ・インターハイのロードレースを切り離して考えて、このレースをロードレースとする。  
→ 経費節減につながる？
- ・やるならきちんとしたステージレースを → 運営が大変
- ・ツールド北海道に便乗できると良いのではないかな。

#### 2 2013 年日韓学生対抗自転車競技選手権大会

（折本）

##### 報告書をもとに報告が行われた。以下、出された意見等

- ・高校男子は期待した結果を出せなかった。
- ・前重心の選手が日本人は多い → 後輪が浮いて滑ってしまう。
- ・ケイリンで押し込みが違反にならなかった。
- ・韓国はオーストラリアのトレーニングを韓国は取り入れている。  
→ 重いギアを踏んでいる（後輪 14T・13T）

- ・日韓に対する選手のモチベーションが低い → 男女ともに合宿が必要
- ・来年度は日本開催であり、高体連主体である。開催地をどうするか。現在、関西地域で話が浮上している。
- ・勝ちに行くのであればインターハイの成績ではなくジュニア強化選手を選手として選ぶことはできないのか？いきなり、ジュニア選手がアジア選手権では敷居が高いのではないか。
- ・学連はインカレで選考 高体連はインターハイで選考と現在はなっている。
- ・韓国は国体の優勝で選手団を編成して合宿を行っている。
- ・文化交流の面が最近はなくなってきたが、また交流することを取り入れていけば、教育の 1 つとして、大学生と高校生が参加するメリットがでてくる。
- ・学生にこだわらなくてもいいのではという意見もある。ジュニアカテゴリーならば予算がつけられる可能性がある。学生にこだわるならば教育的効果を明確にすべきである。
- ・東京オリンピックに向けて強化計画と位置づけがはっきりとし、形態が変わると良いのではないか。名実ともに見直し・検討すべき事項であることは間違いない。

#### ○審議事項

- 1 平成 25 年度全国高体連トラック合宿の進捗状況 (塩田)  
期間 12 月 21 日 (土) ~12 月 25 日 (水)  
会場 伊豆ベロドローム 250m・屋外 333mバンク・体育館

- 2 分担に従い作業 (資料作成・電話連絡等)
  - (1) 合宿全般準備 (塩田・大野・松村・林)
  - (2) 合宿内容 (折本・岡田・橋本)

#### 以下、報告・確認事項

##### ア 緊急時の対応について

- ・各選手に顧問が付かない以上、ケースを想定して対応策を具体化しなくてはならない。
  - 入院の時など保護者に迎えに来てもらうようにする。
  - 参加同意書を作成して郵送する (塩田)
- ・どのタイミングで保護者に連絡をするのが良いのか難しい。
  - ある程度状況が分かってから保護者に連絡
- ・消防署に救急車複数台要請する可能性がある旨を伝えに訪問しておいたほうが良い。
  - 当日に消防署へ訪問する。 (塩田)
- ・救急セット → 高体連の予算で購入はできないか。
- ・医療スタッフ → CSCに依頼 (林)

##### イ 講習会について

- ・競技運営部会へ推薦者 1 名お願いしてある。
- ・ルール講習会 機材などのルールを中心に → 競技運営部に依頼 初日 30 分程度  
ルール違反からくる落車事故未然防止につながる内容など
- ・トレーニング方法 選手アンケートで要望が多い

- ・ J A D A (ドーピング) は調整中 (大野)
- ウ 合宿時トレーニング内容について
  - ・ 合宿初日に測定をする。→ ワットバイクを 3 台利用してベロドローム内で行う。
  - ・ 高校生の測定結果を公開してもらった方がトレーニングの参考になる。
  - ・ ウェイトトレーニングのアンケートを受付時に取り。班分け。
  - ・ 実戦練習を取り入れる。(ケイリン or ポイントレース)
- ※全体の疲労度をみて実施の可否・形態を決める。
  - ・ 種目分け → 受付時に希望をとる。タイムを見て人数バランス調整
  - ケイリン何レースやるか? → 1 回戦 2 組 (上位 3 人決勝へ, 下位 3 人 7~12 位決定戦へ)
  - ポイントレース何レースやるか? → 7.5km×2 回
  - ・ ヘルメットカバー (林先生に準備依頼)
- エ 選手記入用紙について
  - ・ 記入例がないとわかりづらい → 記入例を作成する (林)
  - ・ 選手持参の携帯電話消灯後の預かりについて (合宿に集中させる)
  - ・ 名前をあらかじめ選手名を書いた用紙を作成しそこに携帯電話を置いていかせる。
- オ 選手への事前連絡事項 (持ち物など)
  - ・ 同意書, ルールブック, 電子辞書 (国語辞典)
  - ・ ギア 前 (47・48・49) 後 (14・15), スピードメーター (可能な限り)
  - ・ 21 日機材必着, 体育館シューズ, ペダル, ロードシューズ その他
  - ・ 待機場所はインフィールド 1 コーナー付近
  - ・ 昼食 去年は食堂 → 最終日は弁当が良い。
- カ 最終的な参加選手 (30 名中) 一部確認中
  - スタッフ 折本 (25 日早朝まで) ・ 大野 ・ 塩田 ・ 岡田 ・ 松村 ・ 林 (21 日夜入り)
  - ・ 橋本 百々 ・ 田中 ・ 競技運営 1 名 (10 名)
- キ 当日の役割分担 (必要に応じて当日までに準備をする。)
  - ①負担金徴収・領収証 (受付) 塩田・百々・岡田
  - ②開閉講式・講習 (司会・日程調整) 松村・林・百々・(競技運営)
  - JCF 合宿・CSC との調整 折本
  - ③体重測定・携帯電話管理 松村・塩田
  - ④合宿日誌・感想文の集約 林・田中
  - ⑤トレーニング (計測・記録) 折本・岡田・橋本
  - ⑥記録集約・掲示物・HP・写真 大野・田中
  - ⑦報告書 橋本
  - ⑧総務・会計・買い出し 大野・田中
- ク ミーティング分担
  - 総務事項 塩田 トレーニング 岡田
  - 日替わり講話とアドバイス
  - 21 日 (土) 折本・塩田

- 22 日 (日) 橋本・大野
- 23 日 (月) 松村・岡田
- 24 日 (火) 林 ・百々

### 3 インターハイ女子種目について

#### (1) 過去の実施種目

平成 20 年度 (奈良) スクラッチ

21 年度 (沖縄) ケイリン・3 kmTP・TSP・スクラッチ

22 年度 (秋田) ケイリン・3 kmTP・TSP・スクラッチ

23 年度 (新潟) ケイリン・3 kmTP・TSP・スクラッチ

24 年度 (大分) ケイリン・500mTT・スクラッチ・ポイント

25 年度 (山梨) A案 ケイリン・500mTT・スクラッチ・ポイント

今後、オムニアムを検討してはどうか。

(特別規則 エリミネーションなし、タイムレース人数制限)

#### 【基本構想・コンセプト】

目的 競技力向上と競技の普及を目指していき、前年度より進歩させたい。

・競技力向上 (選手強化) ①大会に合わせてのトレーニング (男子も同様)

②オリンピックを意識した種目設定

③発表の場としての提供 (出場機会・種目)

・普及発展の障害とならない導入・設定方法

①多数の落車事故

②競技力は認めながら、顕著に大差 (勝敗) がつきにくい。

③大会日程を圧迫しない。

※過剰なくらいの演出は必要である。

以上を競技運営部会へ参加する大野先生から報告していただく。

#### ○その他

連絡事項 全国合宿時、必要に応じて部会を開く。

## 平成 25 年度全国高体連トラック強化合宿 報 告 書

日 時 : 平成 25 年 12 月 21 日 (土) ~ 25 日 (水) 4 泊 5 日

場 所 : サイクルスポーツセンター伊豆ペロドローム

静岡県伊豆市大野 1 8 2 6

参加人数 : 男子 29 名

今回の参加者は、各ブロック合宿から推薦された活躍をした高校 1・2 年生を対象に 29 名、スタッフは高体連専門部から 10 名が参加した。この合宿の目的は、室内 250m 走路の走行技術の向上を図り、国際大会に出場する力を育成するために実施したものである。

21 日は、15:00 に伊豆ペロドローム内にて開校式をおこない、Wattbike を使用してパワー測定を実施した。このマシンは、競輪界では普及されているが高校生は初めて使用する生徒が多く、実走に近いトレーニングができ、効率のよいペダリングを学ぶことができるので貴重な体験が出来たとおもわれる。17:45 から高体連競技運営部会長高畑氏による競技規則講習会がおこなわれた。内容は走行時における違反行為（ブルーバンド走行、追い越し時の違反等）について模型を使いながらの説明でわかりやすい講義であった。



【 Wattbike 測定 】



【 講義 I 】

22 日は、6 時に起床して体操をおこない 8 時 30 分から補強運動（腹筋 3 分間・手押し車 150m）をして、333m 走路での練習を開始。午前中は、20 分間の集団走行（ステイヤーズラインのイン・アウトでの並列走行を 35 km/h）をメインに練習をおこなった。手押し車では、腰が沈む選手が多く体幹トレーニングが必要であると感じた。周回練習では、イン側の選手が先頭交代で後ろにつくときに脚をつかい切れる選手がいた。また、普段から集団走行をしていない選手もいて追走技術も身につけてほしいと感じた。

午後からはペロドロームでの練習で、初めて 250m パンクを走る選手ばかりで不安や緊張を感じていたように思えた。ここでの練習は、先ず、走路に慣れさせることが大事になるので個人での周回

練習をじっくりとおこなった。その後、慣れてきたので午前同様に 20 分間の並列周回練習を 4 セット実施した。最初の周回練習は、ペースがバラバラで危険な場面もみられたが、最後の周回は設定タイム（1 周 20 秒）どおりにまとまって走行することが出来た。夕食後に 40 分程度のミーティングがおこなわれ、本日の反省事項を振り返り、強化スタッフからの競技力向上につながる講話がおこなわれた。



【333m 走路での周回練習】



【ベロドロームでの周回練習】

23日は午前からベロドロームで20分間の周回練習を実施した。バンクに慣れたようでコーナーリングや上バンクの走行もスムーズに出来ていたように見えた。1km フライニング練習を取り入れ、初日に実施した Wattbike のデータやこれまでの走りを見てチーム編成をした。各選手とも全力でペダルをこぎ、競いあいながらの練習で見応えがあった。さらに、ギヤをあげて瞬発的なトレーニング（ウォークアップ）もおこなった。



【ウェイトトレーニング】



【1km フライニング練習】

午後は、体育館でウェイトトレーニングを実施。事前アンケートによると普段からウェイトトレーニングをしている選手は全体の 6 割程度であり、自転車競技に必要なトレーニングの十分な知識を持っている選手が少なかった。そこで、強化スタッフが 3 班に分かれて体幹・下半身・上半身のトレーニングを指導した。ここでのポイントは、トレーニング中の姿勢や故障の原因となる動き、器具を使わなくても同様の効果が得られるトレーニングを紹介。約 2 時間の内容であり、今後はウェイトも取り入れたいと意気込む選手が多かった。その後、第 2 回目の講習として「2013 イン

ターハイトラックレース」での違反行為の紹介・解説があった。選手は今まで何となく理解していた規則が重大な事故を招くことや入賞していたのに失格となった事案を聞き規則の重要性について深く考えることができたと思われる。

24日は、8:00から講義Ⅲとして「自転車の歴史・車体ルール」の内容であった。車体ルールは2014年度競技規則に沿って細かい説明があり「1対3ルール」を知っている選手がいなかったので効果的な講義であった。その後、体育館でウエイトトレーニングを実施。本日のトレーニングは各班で選手たちに内容を考えさせて、自主的に取り組ませることを目的とした。昨日のトレーニングを活かしながら意識を持っておこなうことができたようであった。

午後からは、ベロドロームで20分間周回練習から始まり、4人1チームでの1kmフライング練習を4本、実践トレーニングとして「ケイリン・ポイントレース」に分かれ、それぞれ希望するレースに出場した。各レースでは、この時期のギヤの選択ミスによって力を出し切れずに終わった選手もいたようだが、得意分野でどの程度走れるのかを把握することができ、今後のトレーニングに役立つものと思われる。

25日は8:00から333m走路での練習となった。早朝からであったため、走路の一部が凍結しており補強運動（腹筋・手押し車）を長めに実施した。10:00頃、走路状況が良くなったので周回練習と昨日おこなったケイリン・ポイントレースを実施した。レース系では、前日の失敗を活かす選手や積極的に前で走る選手がいてこの合宿をとおして何かしらの自信がついたようである。

今回の合宿は、普段は使用することが出来ない室内250mバンクを走行することが出来たので良い経験になったと思う。また、JCFジュニア強化選手も合宿をおこなっていたので、高体連の選手達は練習に対する意欲が向上したようである。世界で活躍する選手を育成していくために全国合宿を継続していきたいと感じた。最後に参加選手や合宿に協力して頂いた先生方に、深く感謝申し上げます。

## 2 その他 報告事項

- (1) JCFジュニア強化指定選手への推薦 ホームページ発表済み
- (2) ジャパントラックカップ(1月)参加選手の推薦 ホームページ発表済み

## 3 次年度に向けて部会内検討事項

決定次第、高体連ホームページ上で発表

※重要案件は理事会承認。委員長会議で直接、意見聴取を図る。

### (1) 全国合宿を振り返って（報告&提案）

ア 各ブロックでオムニウム実施結果からの選考

→賛否両論は未だ寄せられますが、将来的にオリンピック種目であるオムニウムへの関わりは切れないと考えます。

※エリミネーションについて

全国大会で廃止後、高校生選手は見る機会が殆どない。知らない選手への対応策

→26年・27年実施（計3年）→ 継続も含め、見直す。

イ 全国合宿で実践練習導入

4本柱（測定・基礎訓練・講習・実践）にしたいと思います。追加して栄養管理や機材整備も入れてはどうか検討したいです。

ウ 強化部会員からの講話

全員で分担しましたが、次年度も行いたいと考えます。早めに分担を確定し、準備。

内容も事前に提示し、質問を受けやすくする。

また、強化育成部会を開き、選手に見学をさせる。

エ 選手アンケート

選手が望んでいることを真摯に受け止め還元して行くことは重要と考えます。多くの選手は選抜大会に参加すると思うので、煩雑でなければ実施してみたいです。

オ 女子選手の参加

諸般の事情から結果的に「男子トラックだけ」というのは、再検討が必要。女子選手の強化・育成の観点からも導入すべきと考えます。早ければ岩手国体からの導入が始まりそうで、多くの経験をさせることを思うと必要と考えます。

(2) インターハイ女子出場選手（エキシビジョン）選考案

本年度山梨インターハイは500m・ケイリン・スクラッチ・ポイントの種目は決定済み。

上限枠30名と仮定

平成 25 年度全国選抜大会上位入賞者から順次選考する。残りはブロック大会から選考する。

→選抜大会から2種目入賞上位者から選考。

→ブロック大会から500m+2kmの上位者から選考。

(3) ジャパントラックカップ（7月12日～13日）選考基準について

国内で行われる国際大会（ジュニアカテゴリーあり）

JCF強化指定選手だけでは大会としての人数が揃いません。JCF登録ジュニアならば出場の権利はあります。しかし、最大加盟母体である高体連としても考える必要があります。要項が発表されないのでもわかりませんが、ほぼ1月と同じ形態が予想されます。

1) 開催場所 伊豆ペロドローム

2) 選手4名1チーム + 監督

3) 実施種目 ケイリン・ポイント・スクラッチ

4) エントリー締め切り 6月中旬から下旬が予想

選手選考は3月選抜大会と6月のブロック大会（エントリーの締め切り期日が不明）