

# 平成25年度 競技力向上・普及促進事業

## 国体強化合宿 開催要項

北海道自転車競技連盟  
強化委員会

- 1 目的** 国体へ向けて北海道代表選手の強化及び競技力向上を図る。
- 2 主催** 北海道自転車競技連盟
- 3 共催** 公益財団法人 北海道体育協会
- 4 日時** 2013/ 8/16 (金) AM10:00～PM5:00  
2013/ 8/17 (土) AM 9:00～12:00(チャレンジザバンク) PM1:00～5:00  
2013/ 8/18 (日) AM 9:00～PM 1:00
- 5 場所** 函館市営競輪場
- 6 参加者** 平成 25 年度国体北海道代表選手として選考された者 及び  
平成 25 年度北海道自転車競技連盟強化育成選手並びに会員登録している選手
- 7 トレーニング内容(大まかな内容については別紙を参照してください)**
  - ①国体競技基礎技能トレーニング
  - ②国体競技種目別トレーニング
- 8 参加費** 1名500円(保険料として)  
※ 交通費及び宿泊費は自己負担となります。  
※ 「アネックスホテル テトラ」(函館市梁川町3-3 Tel:0138-55-4848)に宿泊される場合(1泊2食5,500円)は、北海道車連から一括で申し込みますので、事前にご連絡ください。
- 9 申込期限**  
平成25年8月13日(火)までにFAX・及び郵送で申し込みのこと
- 10 その他**
  - ①健康保険証(写)を持参してください。
  - ②雨具・着替え等の準備をしてください。
- 11 申込先**  
北海道自転車競技連盟 (〒060-0005 札幌市中央区北5条西6丁目1-23  
第二道通ビル5階 ツール・ド・北海道協会内)  
担当者:北海道自転車競技連盟 堀江 洋一郎 (011-251-1187)  
申込書:FAX先 (011-232-4604)

### 参加申込書

ふりがな	生年月日	西暦 年 月 日		
氏名	住所			
学校名 勤務先	学年 ----- 歳	連絡先	本人携帯) ----- 自宅電話)	
宿泊	アネックスホテル テトラに ・宿泊しない ・宿泊する		「宿泊する」の場合 大人( )名 小人( )名	

#### 【参加承諾書】

- ・上記の者が北海道自転車競技連盟強化合宿に参加することを承諾します。
- ・私は、主催者が加入した傷害保険の範囲及び応急処置以外の責を求めません。
- ・個人情報の取扱いは、北海道自転車競技連盟の個人情報取扱規定に準ずる。

平成 年 月 日 保護者 本人 印

※選手が未成年の場合、保護者の署名をお願いします。

(別紙① 合宿概要)

## 国体合宿トレーニング予定 8月16日午前

アップ周回 30周 小ギアは 50 x 16 又は 46 x 15

1 スタンディングスタート 200m x 1 ギアはそのまま

2 短距離選手のF 200mへ中距離選手が追走 小ギア 50 x 15 又は 46 x 14

3 中距離選手のF 200mへ短距離選手が間隔を空けて追走

4 S7秒 F10秒 2~3人組み

バックストレッチから S7秒後ホームで上バンクに行き 2コーナーから F10秒で入れ替え 1周のインターバル x 人数 = 1セット x 3

5 クール周回 20周

## 国体合宿トレーニング予定 8月16日午後

8月16日 13:00~17:00

1 アップ周回 30周 小ギア 50 x 16 又は 46 x 15。

2 スタンディングスタート 200m x 1 ギアはそのまま

3 フライングスタート 200m x 1 小ギア 50 x 15 又は 46 x 14

4 種目別のトレーニング

(1) 短距離 スプリントレース

スプリント・1kmTT・ケイリンの選手で少年・青年合同

(2) 中距離 ポイントレース基礎

上バンクを集団で 15~20km の速度で走行、合図で最後尾者が掛け降ろし集団に追いつくまでもがく、その後先頭で走行する。合図で最後尾者が掛け降ろし集団に追いつくまでもがく。

(3) 短距離 ケイリン

全員

(4) 中距離 団体追い抜き

5 クール周回 20周

### ギアについて

50と有りますが 48~51 枚の範囲

46は 45~47 枚の範囲で 15か 16の小ギアを決めます。

## 国体合宿トレーニング予定 8月17日

8月17日 13:00~ (午前中は「チャレンジザバンク」に参加)

1 アップ周回 50周 小ギア 50 x 16 又は 46 x 15。

2 スタンディングスタート 7秒 x 2 ギアはそのまま

3 スタンディングスタート 200m x 1 ギアはそのまま

4 スタンディングスタート 400m x 1 ギアはそのまま

5 フライングスタート 200m x 2 小ギア 50 x 15 又は 46 x 14

6 短距離選手 フライング 400m ギアはそのまま

中距離選手 フライング 団体抜き人数で距離は変わります。

7 クール周回 小ギアは 50 x 16 又は 46 x 15 20周

## 国体合宿トレーニング予定 8月18日

8月18日 9:00~12:00

1 周回 20周

2 種目別で補足練習 (スプリント、チームスプリント、団体抜き)

チームスプリントのスタート練習・交代のタイミングをつかむ

団体追い抜きのスタート練習・アベレージスピード・ゴールの練習

3 周回 15周

解散