

# 21PO-am253

2018 ツールド熊野 (UCI アジアツアー ME2.2) での自転車選手のレース前後の体重変動比較

○米本 吉之<sup>1,2</sup>, 富和 清訓<sup>3</sup>(<sup>1</sup>あすなろ薬局, <sup>2</sup>シエルヴォ奈良レーシングチーム, <sup>3</sup>南奈良総合医療センター 整形外科)

【目的】暑熱下の運動による脱水はパフォーマンスの低下のみではなく、生命の危険ももたらす。自転車ロードレースのステージレースは連日で行われる。連日の競技の影響と事故予防・防止の観点から、脱水、回復の現状を知るために、選手のレース前後の体重を測定する。

【方法】平成 30 年 5 月 31 日～6 月 3 日まで和歌山県、三重県で開催されたツールド熊野 (UCI アジアツアー 2.2) での出場選手のレース前後の体重測定を行った。対象は、出場 19 チームのうち体重測定の同意が得られた 13 チームの選手。レース前の出走サイン時とゴール後またはリタイヤ後の体重を測定。最少表示 50 g の体重計を使用した。レース中のゴール地点での WBGT 測定を行った。

【結果】1 日目は、プロログのため測定しなかった。測定人数 2 日目 39 名、3 日目 75 名、4 日目 41 名。レース前後の体重差が 3%を超えた者 2 日目 18 名(46%)、3 日目 31 名(41%)、4 日目 12 名(29%)。前日のレース前体重との比較が 2%未満の者 3 日目 96.1%、4 日目 83.7%。測定した完走者の上位と下位の体重減少率の平均 (各 15 位以内) 3 日目上位 2.4%下位 3.4%、4 日目上位 2.8%下位 3.2%。WBGT 指数平均は、2 日目 23.4 3 日目 23.2 4 日目 23.7。3 日間とも天候は晴れ

【考察】2 日目はレースがキャンセルされ積極的な補給がないままパレード走行が行われたことにより、3%を超えた者の比率が多かったと思われる。競技の特性から体力の消耗が少ないものが上位となる傾向があり、体重減少率にも反映されていると思われる。WBGT 指数が注意の範囲での活動であっても 3%以上の体重減少率の者が 3 割以上いる事は、各チーム・選手の補給方法・補給タイミングの改善の他、WBGT 指数による補給ルールの検討も必要であろうと考える。