

2009 Vol. 9
THE BSSC JOURNAL
通巻9号 2009年8月21日発行



びわこ成蹊スポーツ大学新聞 Biwako Seikei Sport College

THE BSSC JOURNAL

びわこ成蹊スポーツ大学の「今」を伝える © びわこ成蹊スポーツ大学新聞編集部 発行=びわこ成蹊スポーツ大学メディア研究会 〒520-0503 大津市北比良1204番地 http://www.bsscjournal.net/



初のアベック優勝で1部昇格を喜ぶ水泳部

飛び出した! びわスポの若アユ!

男女初の アベック 2部

快泳、力泳で

「やった」「やった」プールサイドに歓喜の声がワツとわきあがる。7月24日から3日間、大阪プールで行われた関西学生水泳選手権2部の対校得点争いでびわスポが男女とも圧倒的な強さをみせて開学以来初のアベック優勝を飾り、男子は初の1部昇格、女子は2年ぶりの1部へ復帰した。男女合わせて30種目の予選、決勝で男子15選手、女子13選手が出した自己新記録は65を数え、1つの大会新記録をマークするなど歴史的な記録トリックにわいた。

男子の強さが際立っていた。第1日(24日)の400m自由形で吉田将寛が4分4秒79で優勝したの続き、びわスポ期待のルーキー、横江諒一が200m背泳ぎで2分2秒63の自己ベストで優勝をさらった。1部の優勝タイム2分3秒85を大きく上回る横江の実力に白木監督も「順当な勝利だった。自分の泳ぎを守ってスピードを高めるだけというアドバイス通り泳ぎができていた」と目を細めた。もっとも、世界選手権代表の入江陵介(近大)が持つ日本記録1分52秒86と大きな開きがあるが、飛びぬけた入江を除けば、横江はびわスポが関西学生界に誇るスイマーである。横江は100m背泳ぎも56秒80の大会新で制し、400mメドレーリレー、800mリレー合戦で4種目に優勝した。高校時代に一度、挫折したが、白木監督を慕

プールサイドで仲間が熱い応援。最終日の2部自由形リレーは男女とも優勝

記録集

	男子			女子		
50m自由形	宮田 一孝	24" 98	4位	林田 美穂	27" 89	2位
100m自由形	宮田 一孝	53" 88	2位	岡本 千明	59" 75	1位
200m自由形	吉田 将寛	1' 56" 78	1位	松林 空	1' 01" 26	6位
400m自由形	吉田 将寛	4' 04" 79	1位	岡本 千明	2' 08" 29	1位
800m自由形	村上慶太郎	4' 08" 77	2位	山本真由香	2' 09" 78	2位
1500m自由形	村上慶太郎	16' 11" 27	1位	松林 空	2' 11" 63	3位
100m背泳ぎ	横江 諒一	56" 80	1位	岡本 千明	2' 08" 29	1位
200m背泳ぎ	横江 諒一	2' 02" 63	1位	山本真由香	2' 09" 78	2位
100m平泳ぎ	佐藤 純一郎	1' 03" 19	2位	松林 空	2' 11" 63	3位
200m平泳ぎ	石端 真和	1' 05" 49	4位	山本真由香	4' 29" 65	1位
100mバタフライ	奥見光太郎	57" 35	4位	長谷川仁美	4' 37" 03	3位
200mバタフライ	馬場 雄也	2' 05" 56	2位	横山 麻美	9' 17" 14	1位
200m個人メドレー	奥見光太郎	2' 08" 11	5位	平山 絢子	9' 20" 10	2位
400m個人メドレー	亀山 卓矢	2' 07" 92	1位			
200mリレー	宮田 昌紀	2' 11" 24	2位			
400mリレー	宮田 昌紀	2' 13" 00	3位			
400mメドレーリレー	宮田 昌紀	4' 40" 13	1位			
800mリレー	宮田 昌紀	4' 43" 22	2位			

この大躍進の陰には、北京五輪のメドレーリレーで銅メダルを獲得した宮田将寛が、白木監督を慕ってびわスポに入部。順当に成長してきた横江は「泳ぎたいのか、そうでないのか、頑張るのか、そうではないのか。自分の意思を明確にすることが徹底させたことで上レベルアップを目指して1部で定着した戦いができるようになってほしい」という。

下純一を指導した白木監督の後押しが見逃せない。「泳ぎたいのか、そうでないのか、頑張るのか、そうではないのか。自分の意思を明確にすることが徹底させたことで上レベルアップを目指して1部で定着した戦いができるようになってほしい」という。

個人メドレーは男女とも優勝で男子200m以上は、亀山卓矢、宮田昌紀、口村康輔が表彰台を独占し、女子も400m以上は平山絢子、横山麻美、林彩花が1、2、3フィニッシュ。対校得点で男子は2位の大差に140点、女子は2位の関学に50点の大差をつけた。

一言ひとこと

男子

田中 宏樹(自由形)
2回目の関西インカレはものすごく面白かった。最後の関西インカレ、完全燃焼できて素直にうれし。

倉矢 佳明(自由形)
いい経験をした。来年度で戦うためにこれからが勝負だ。

松林 空(自由形)
初めての関西インカレでベストが出た。楽しむ事ができた。昨年の関西インカレよりも緊張した。でも応援が励みになり自己ベストで優勝ができてよかった。

野々 修平(平泳ぎ)
僕はこの試合でチームの絆を感じ、より水泳が好きになった。

太田 利記(平泳ぎ)
100、200mともベストが出てよかった。仲間の応援が大きくなった。

佐藤 純一郎(平泳ぎ)
大幅に自己ベストを更新し、チームに貢献できた。

女子

東村みさき(自由形)
とてもプレッシャーを感じつつも以上に緊張した。何がなんだかわからない状態で泳いでしまった。

土田 奈南(自由形)
良いライバルがいたからこぼれたときの喜びが大きかった。

林田 美穂(自由形)
会場の雰囲気のおかげでうれしかった。

石端 真和(平泳ぎ)
きてよかった。びわこ水泳部の愛は最高だった。

横江 諒一(背泳ぎ)
大会新を出してチームに勢いをつけたかった。出せてよかった。

佐藤 純一郎(背泳ぎ)
チームの得点に1点でも絡めたのでうれしかった。

奥見光太郎(バタフライ)
貴重な経験ができた。大きく成長できた3日間だった。

口村 康輔(個人メドレー)
専門種目できなかったが、なんと3位に入賞することができた。

亀山 卓矢(個人メドレー)
個人のレースでもリレーでも自分のレースができてよかった。

梅田 由貴(メドレー)
水泳とはレースを楽しむ、チームで戦う競技だと思いました。

山本真由香(自由形)
最後の200mリレーで優勝したかったので、逃げて勝つたときは本当にうれしかった。

上田 芽衣(背泳ぎ)
今回は全種目でベストタイムが出たが、自分の個人種目は表彰台に乗ることができず、うれしかった。

増野 美波(バタフライ)
100mは予選2位、決勝4位。心に深く残った。

平山 絢子(個人メドレー)
チーム31人で男女とも1部に昇格できてうれし。

横山 麻美(個人メドレー)
800m自由形は優勝できたが、400mメドレーは2位で本当に悔しかった。インカレでがんばります。

長谷川仁美(個人メドレー)
関西インカレに初参加で会場の雰囲気を感じたが、ベストが出て本当にうれしかった。

林 彩花(個人メドレー)
仲間がいるからがんばれるという事をあらためて感じた3日間だった。

注) 記録の○は大会新、○は自己ベスト記録

攻撃サッカーの軸、平野の奮起が浮上の鍵

巻き返しの期待を担う守備の内野



ユニバー銅の 後半戦に 巻き返す期待

燃える季節。炎天のグラウンドで、蒸し風呂のような 女子水球は日本一という大きな目標に挑む

サッカーの関西学生1部リーグは9月12日から後半戦が始まる。前半8位で折り返したびわスポは、インカレ出場権(3位以内)獲得を目指して巻き返しをかける。

3勝4分け4敗、勝ち点13。昨季リーグ2位の実力からすれば、前半の8位は予想外の順位である。第7節の関大に0-2で敗れたあと残り4試合を分け2敗。終盤戦に入ってから攻守の歯車がかみ合わなくなった。得点4に対し失点8。守備の要CB内野貴志がユニバーシアード代表に選ばれ、終盤3試合を欠場したのが大き

く響いた。「内野が抜けたとはいえ、選手一人一人が自分のやるべきことを忘れ、勝つために何をすべきか、そんな基本の意識に欠けていた」と望月監督は、精彩を欠いたチームに厳しい目を向ける。最大のライバルで昨季優勝を争った阪南大に1-4で敗れた前期最終戦は、オウンゴールで先制点を許したあと守りのリズムが乱れて自滅した格好でサイドを崩されて失点を重ねた。「しっかり守って、攻める。基本的な戦う姿勢を忘れてしまっている。オフの夏場にフィジカルもメンタルも一から出直し」と望月監督はハッパをかける。

後半巻き返しのカギを握るのは、守備の中軸、内野だ。サッカー部が初めて送り出したユニバー代表だ。内野は予選リーグこそ出番は少なかったが、3位決定戦のイングランド

戦はボランチでフル出場、1-0の勝利で銅メダルに貢献した。「慣れないボランチのポジションでいいプレーはできなかったけど、国際試合という大きな舞台を踏んだこと自体がいい経験だった。とくにイタリアやブラジルの個人技を目の当たりにしていい勉強になった」と振り返る。内野の安定した守備と攻撃面では「高さ」を武器にセットプレーで威力を発揮する。落ち込んでいる攻撃陣を立て直すには、FW平野の「足も不可欠である。スピードに長けた個人技に頼るだけでなく、クリエイティブなプレーで潤滑油の役目も果たさなくては、攻撃的なサッカーは生まれてこない。昨年に続くインカレ出場と創部以来の大会目標である「日本一」の夢をかなえるためにも、びわスポの2枚看板の奮起が望まれる。

リーグ初制覇を目指して硬式野球部が精力的なサマーキャンプに取り組んでいる。春季リーグで創部以来最高の2位という成績を残し、その勢いで秋季リーグを迎える。初の神宮大会出場に期待がかかる野球部を追った。

サマーキャンプでレギュラー争いが激しい。春季リーグが終了した時点でチームの中軸が抜けたため、まだレギュラーが定着していないから。チーム内でライバル争いを重ねていくなかで、びわスポの野球も「チェンジ」しつつある。中軸が抜けたことにより選手たちには足を引っ張った攻撃、つまり機動力野球が生



まれてきた。足の速い選手が多く、バントやエンドランなど小技を使った攻めが目立つ。中軸が抜けたという危機的状況をプラスに変える力が今のチームにある。

もうひとつの強さも見逃せない。豊富な投手陣の存在だ。春季リーグで軸となった上田、竹中の二本柱は健在で、抑えの太田も3年目で大きく力をつけた。また、経験豊富な上級生にひけをとらないのが2回生の浦本だ。安定したピッチングで下級生の中で頭角をあらわしている。7月末に行われた金沢学院大との練習試合で先発した上田は6回を投げ自責点

初のリーグ制覇に燃える びわスポ野球

3だったが、終盤は山田、太田の継投で相手の攻撃を抑えこんだ。投手陣がふんばり、数少ないチャンスをうまく得点に結びつける効果的な攻撃が光った。安打数では下まわったが、出塁すればバントなどで確実にランナーを進める機動力野球で引き分けに持ち込んだ。

普段、練習しているアイアイグラウンドの外野芝生の張替え工事のため、6月以降はグラウンド全体を使った練習がなかなかできない。フリーバッティングの代わりにバントや走塁などの練習に費やす時間が増えた。その成果がサマーキャンプの練習試合などの成果が

京滋大学野球秋季リーグ日程

9月2、3日	びわスポ大-花園大	草津グリーンスタジアム
9月9、10日	びわスポ大-京教大	草津グリーンスタジアム
9月16、17日	びわスポ大-仏教代	太陽が丘
10月3、4日	びわスポ大-京学園大	太陽が丘
10月16、17日	びわスポ大-大谷大	わかさSK

びわスポの秋季リーグは9月2日が初戦。草津グリーンスタジアムで花園大と対戦する。(競技スポーツ学科2年 水見一真)



冒険チャレンジキャンプの登山で子どもたちは「我慢 協力 挑戦」を培う



子どもたちに自然と冒険を体験させる人気のチャレンジキャンプ

自然に触れ合う夏

野外教育で地域社会へ貢献

アウトドアライフに最適なシーズン到来。びわ湖の野外スポーツコースが取り組む「冒険教育」「環境教育」が地域社会への貢献事業として脚光を集めている。

「夏のパカンスとは無縁」と苦笑いする黒澤毅准教授(生涯学科野外スポーツコース)が企画する沖縄自然体験事業は、今年で9年目を迎える。昨年までは沖縄本島北部が拠点にしていたが、今年は最北端にある伊平屋島で11泊の自然体験をする。

都会の子どもたちに自然を学んでもらい、冒険体験の中で自らの自信、可能性や仲間との協調など社会生活に必要な知識を身につけてもらう。対象は小学4年から中学3年までで、黒澤准教授や野外スポーツコースのゼミ生らがスタッフに加わり、カヌーやサバイバルキャンプなどを通してたくましく「生きる力」を養う。観光化が進む沖縄では、特有の自然体系にも影響が出始め、貴重なキャンプ体験ができる無人島にも人が押し寄せるようになってきたという。キャンプ事業のリーダーでもある黒澤准教授は「沖縄の豊かな自然の中に身を置き、地元の人たちとの交流を図ることで社



日本代表の長沼臨時コーチからシュートの特訓を受ける女子水球

頼もしい

「技」を学ぶ女子水球 日本へ猛特訓

シュートはボールを頭の後ろまで引いてから打て。「パス回しをもっと速く」。プールサイドに厳しいアドバイスが飛ぶ。7月中旬から2週間、日本代表でハンガリー1部リーグでプレーするプロの長沼敦さんが女子水球部に臨時コーチとして招かれた。

びわ湖の木村陽子らが日本代表として参加した6月のワールドリーグ予選(ニュージランド)で若吉浩二監督と知り合ったのが縁で比良のキャンプにやってきた。シーズンオフにはハンガリーから帰国し、高校や中学校、スイミングクラブの水球指導を引き受けるが、今回のように長期で女子の指導は初めての経験だった。「うまくならない、つよくなりたい。そんな意欲に燃えた選手がびわ湖に多い」という長沼さんが、選手に訴えたのが「明確な目的意識を持つこと」である。日本一になるには、どうしたらよいか。指導者の教えに頼るだけでなく、自ら考えて行動を起こす大切さをミートイングで説いた。練習では、水中に入り世界のトップレベルのプレーを披露しながら熱心に指導した。

日本の女子水球界は、伝統の東京女子体大や躍進してきたびわ湖を加えた3強争いとい

セツカールや硬式野球は秋季リーグ制覇に闘志をたぎらせる。クラブ活動の「夏」を追った。

われている。長沼さんは「びわこには将来性豊かな選手がたくさんいて、うまくなる準備ができています。個人の努力をチームとしてまとまれば、日本一も可能だ」と強調した。

7月のユニバーシアードには木村陽子、滝川侑香、3期生の津守杏映が出場した。ワールドリーグ予選も含めて女子は、1勝もあげることができずに世界の壁の厚さに泣いた。長沼コーチの指導を受けた木村は「外国選手の体格やパワーに対抗するための工夫が女子には必要。普段の練習でも創意工夫を重ねて力をつけなくては。いまは日本一を目指してがんばります」と再起を誓っている。

日本の男子バレーボールがロンドン五輪に向けて再建の真最中。伝統の復活を担って、本学競技スポーツ学科の鳥羽賢二准教授が強化委員長として奮闘している。ワールドリーグでロシアやキューバの遠征に帯同されたので、日本と世界のバレーの現状を聞いてみました。(競技スポーツ学科3年、女子バレーボール部 北岸夢実)



日本の男子バレーの現状はどうですか

— 現在の日本は世界ランキング9位ですが、世界ランキング3位に位置するロシアはどうですか。

— 3年後に控えたロンドン五輪に向けてどのように強化を図っていきますか。

— ロンドン五輪に向けて、強化委員会では「Join Up政策」をとっています。これは、あらゆる世代を総合的に強化を図ることとして、協会・企業・教育機関などバレーボール競技に関わる全ての組織がお互いに協力して、バレーの文化性や競技力を高めたいというものです。ロンドン五輪ではさらにメダルに近づけるよう強力な組織をもって取り組んでいきます。

— 世界ランキングでは日本を大きく下回っているキューバですが、現状はどうですか。

— 強化委員長だったのですが、日本で行われたオリンピック出場をかけた最終予選では国内が久々に盛り上がりました。しかしながら、日本は16年ぶりに出場を果たしたにも関わらずオリンピックではあいにく一勝もできなかった。今回のワールドリーグでは同じグループに世界を凌駕しているロシア・ブルガリア・キューバの4チームでの総当たり戦となりました。世界トップチームの高さ、パワーに圧倒されたゲームが続きましたが、その中でも一つの光を見出すことができました。緻密なバレーを展開することによって、アウェイでのゲームで2勝したのは大きな収穫でした。

— 現在、日本は世界ランキング9位ですが、世界ランキング3位に位置するロシアはどうですか。

ロシアは平均身長が2mを超えていて、日本の平均身長とは10cm以上も差があります。しかしながら、今回のワールドリーグでは12年ぶりにロシアに勝利することができました。サアレーン、ディフェンスを固めることによって日本のコンビネーションバレーが展開でき、専門的にはバックからのセンター攻撃(パイプ攻撃)、あるいは緻密な速攻バレーが機能したことが勝利に結びついたと思います。

— 世界ランキングでは日本を大きく下回っているキューバですが、現状はどうですか。

キューバには2mを超える15歳の選手がいます。彼はチームの黒柱としてすでに活躍しています。もともと身体能力の高いチームではありますが、彼が加わったことにより怖いチームとなりました。現に日本チームは今回キューバと4戦交えてキューバに全く歯が立たない状態でした。世界のバレーボール先進



上田監督(左)と一緒にキューバ市内の公園を訪れた鳥羽准教授

オー、シャンゼリゼに感激

国際エイジング(老化)老年学総会に参加して



芸術家学術ホールブル美術館のミロのビーナスの前に金森先生

人間の限界寿命(生物として生きられる寿命の限界)は120歳である。7月にパリの凱旋門近くの国際会議場で行われた国際エイジング(老化)・老年学総会は、昨年まで世界一の長寿者がいるフランスの開催とあって、世界各地から約7000人の長寿研究者が集まった。神経科学の基礎・臨床、栄養、看護、運動・リハビリなど、研究分野も長寿に関する専門家があふれたが、文化の中心地パリという土地柄からすれば、世界中の学者が一同に集うことなど、当たり前のことなのだが、芸術や文化の伝統の香りに上り学術の熱気はますます、思わず「オー、シャンゼリゼ」のメロディを口ずさみたくなるような興奮に満ちあふれていた。

我々の発表は、老人施設での研究で①イギリス・Worcester(ウスター)大学のBrooker(ブルッカー)博士らが開発した認知症ケアマップングを用いたパーソン・センタード・ケア構築を目的としたアクションリサーチ②

転倒予防のために、有酸素運動、筋力トレーニングによって高齢者のバランス機能のトレーニングの検証の2つであった。①は記憶障害である認知症のどこが問題点なのかを個人別に評価するシステム構築が最も重要で、そのシステムがないと予防に結びつかないことがわかった。②は認知症に対する運動・脳トレなど非薬物的治療の試みの事例が発表された。

私が高齢者の研究に着手したのは、アメリカ留学を終えて帰国したばかりの1989年だった。当時厚生省国立公衆衛生院室長であった私は、同省の健康政策局長に呼び出しを受けた。「国立の長寿科学研究所を設置するので、その内容を検討しなさい」「厚生科学研究で、長寿科学分野を樹立するのでその分野を詳しく研究すること」の2点を命じられた。この分野で右も左も全くわからなかった私は、東京都老人総合研究所を中心に長寿研究に踏み出し、研究を重ねた結果、疫学研究で「認知症にかかるリスクは頭部外傷、低血

圧と運動不足である」という論文を執筆した。長寿研究者の4年に一度のオリンピックでもあるパリ大会は、大きな成果をあげた。その中心は何と言っても認知症発症の神経メカニズム、記憶障害の解明にあった。メカニズムがわかれば、薬物による治療と運動を組み合わせたことなどの的確な処方でもアルツハイマー病(認知症)の予防ができる時代も手の届くところまで来ていることが学会で明らかになってきた。

熱気と興奮の学会を終えて、各国の研究者とオペラ座近くのレストランに出かけ、季節外れの牡蠣を食べながら明日の科学を語り合った。国を超え、民族の垣根もなく、だれもが熱弁を振るった。「マサオ君頑張れ」。そんな声がシャンゼリゼの大通りから聞こえてくる感じだった。長寿という壮大なテーマに取り組む世界の仲間たち、みんな頑張ろう。

(生涯スポーツ学科教授 金森雅夫)

2008年度教育振興会決算報告書

項目	決算額	備考
前年度繰越金	1,496,666	2007年度からの繰越金
会費	22,160,000	1,108名の会費
その他の収入	25,822	預金利息
合計	23,682,488	

項目	決算額	備考
教育・研究に関する支援	1,550,000	教育用備品購入他
学生の学習環境の整備に関する支援	1,500,000	施設設備支援 他
学生の福利厚生に関する支援	9,800,000	激励金、スクールバス補助、卒業記念祝賀会他
学生のクラブ活動に関する支援	6,850,000	クラブ活動補助
その他振興会の目的に必要な事業	1,434,180	総会、通信費、BSSCジャーナル補助、慶弔費
積立金	1,000,000	将来計画用積立金
次年度繰越金	1,548,308	2009年度への繰越金
計	23,682,488	

2009年度教育振興会役員

役職	会員氏名	学生の学年
会長	長 伊久男	3
副会長	芝原 英行	3
副会長	内藤久美子	2
会計	小谷 文彦	3
会計	五十嵐信博	1
会計監査	高野尾 豊	2
会計監査	安藝 多佳	2
幹事	阿部千賀子	1
幹事	中野 光平	1

びわこ成蹊スポーツ大学

〒520-0503 大津市北比良1204番地
【代表】TEL:077-596-8410 FAX:077-596-8419 E-mail:jim@bss.ac.jp



JR比良駅から線路沿いに徒歩約15分。JR京都駅よりJR比良駅まで約40分。



滋賀トヨペットからキャラバンカーの提供を受けた松田教授

滋賀トヨペットからキャラバンカーの提供を受けた松田教授。松田センター長が呼びかけたびわスポキッズプログラムには、平和堂、滋賀トヨペット、エールコーポレーションなど県内の企業とキリンビバレッジ、ミスノが協賛しているほか滋賀県体協、大津市体協、滋賀県教委、大津市、高島市教委、大津市幼稚園園長会が支援している。7月28日には、滋賀県庁でびわスポキッズプログラム運動に学生らが移動用を使うキャラバンカー(ハイエース)の贈呈式があり、滋賀トヨペットの山中隆太郎社長から松田保センター長に「キー」が手渡された。びわスポキッズプログラムは9月12日に約200人のチビッズたちが参加する記念フェスティバルを本学キャンパスで開く。サッカーの元日本代表の森島寛晃氏や地元東レ滋賀の女子バレーチーラムをゲストリーダーとして招く予定。

びわスポ キッズプログラムが始動

地域社会への貢献事業として本学のスポーツ開発・支援センターが取り組むびわスポキッズプログラムが9月からスタートする。幼児や年少児を対象に運動、遊びの楽しさを教え、生涯を通じて「スポーツライフ」の基盤を培ってもらうという壮大なプロジェクト。競技スポーツ学科の若吉浩二教授を中心に教員らがチエをしほびわスポオリジナルな運動プログラムをつくり、キッズリーダーとして学生らが保育園、幼稚園をキャラバン指導する。

松田センター長が呼びかけたびわスポキッズプログラムには、平和堂、滋賀トヨペット、エールコーポレーションなど県内の企業とキリンビバレッジ、ミスノが協賛しているほか滋賀県体協、大津市体協、滋賀県教委、大津市、高島市教委、大津市幼稚園園長会が支援している。7月28日には、滋賀県庁でびわスポキッズプログラム運動に学生らが移動用を使うキャラバンカー(ハイエース)の贈呈式があり、滋賀トヨペットの山中隆太郎社長から松田保センター長に「キー」が手渡された。びわスポキッズプログラムは9月12日に約200人のチビッズたちが参加する記念フェスティバルを本学キャンパスで開く。サッカーの元日本代表の森島寛晃氏や地元東レ滋賀の女子バレーチーラムをゲストリーダーとして招く予定。

亜紀のお料理教室



夏バテ防止メニューバランス 3大栄養素

P たんぱく質 : 18.9%
F 脂質 : 13.2%
C 炭水化物 : 65.3%

基準値
(目安 P:10~15% P:20~25% C:60~70%)

ベストコンディションで戦うための食事

すでに本格的なシーズンを迎え試合で戦っているクラブもこれから試合が始まるクラブもありますが、試合で十二分の力を発揮するための食事を知りたいところです。特に試合前日の食事と当日の朝の食事の食べ方を間違えてしまうとコンディションに大きく影響を与えてしまいます。

試合前の食事特に気をつけるのは、①脂肪分の多い食事は避け、糖質を多めに摂ること。②刺身や寿司等の生ものは避けること。③いつも食べ慣れている食事を心がけることです。ご飯やパスタなどをしっかり食べて、野菜は温野菜にして食べましょう！そこで、試合前日に手早く作れ、日頃食べ慣れている親子丼を中心にメニューを作りました。

親子丼の作り方

男性1人前の分量...830 kcal、調理時間:15分(炊飯時間は除く)

ご飯1合、鶏肉(皮なし)100g、玉ねぎ1/4玉、三つ葉10g、卵1~2個、だし汁75cc、酒大さじ0.5杯、しょうゆ大さじ1.5杯、さとう小さじ1.5杯

◎一口メモ

試合前の食事は、65~70%のエネルギーを糖質から摂取するようにします。同じ丼物でも、カツ丼や中華丼などは脂質が多くなってしまいます。カレーやハヤシライスも脂質が多いので避けましょう！

親子丼 830kcal、じゃがいものお味噌汁80kcal、温野菜サラダ60kcal、果物30kcal
合計 1000kcal
(糖質 65.3%、脂質 13.2%、タンパク質 18.9%)
(競技スポーツ学科 中村亜紀講師)

【作り方】

- 1 ご飯を炊く。
- 2 鶏肉は皮を除き、一口大に切る。玉ねぎは薄切りに、三つ葉は5cm程度に切っておく。
- 3 だし汁、調味料を鍋に入れて煮立ったら鶏肉と玉ねぎを加え、肉に火が通るまで煮る。
- 4 肉に火が通ったら卵をほぐし入れ、1分ほどしたら火を止めて三つ葉を散らせば出来上がり！

◎おまけ

試合当日の朝ごはんはパンやご飯を中心に、脂質の少ないゆで卵や温野菜を食べるとOKです！また、牛乳は低脂肪のものを飲みすぎないようにし、逆に、果物はたっぷり摂るようにしましょう。試合開始前の3時間前には食べ終わるようにすると、準備は万全です!!

*グラフのグリーン線は試合前のメニューのため、糖質に偏っています。