

糖質しつかり 体カつけよう

パナールティスカッション 参加者(敬称略)

- 上原浩治 元プロ野球選手
- 藤川球児 元プロ野球選手
- 小倉全由 日大三高硬式野球部監督
- 海老久美子 立命館大学スポーツ健康科学部教授
- 安藤嘉浩 日本高校野球連盟理事
- 朝日新聞編集委員(コーディネーター)

高校球児にとっての食事の重要性や適切なとり方を考える、朝日新聞スポーツシンポジウム「高校野球と食事」が12日、京都市のロームシアター京都サウスホールで開催されました。長年、高校球児の食事を調査、研究してきた海老久美子・立命館大教授が糖質の大切さなどを紹介し、大リーグでもプレー経験がある上原浩治さん、藤川球児さんらが自らの経験を語り合いました。

上原さん、藤川さんは高校時代、どんな食生活でしたか。上原 僕は体が細かったので、栄養とっころではなく、量をたくさんとれば体が大きくなるのでは、ないかと考えていました。好きな白米は結構、食べました。藤川 僕も細くて、高2で体重64キロ。寮に入っていたので、すが、好き嫌いが多かった。苦手なものをテニスの下に隠しては、怒られていました。安藤 海老先生が調査を始めた1990年代に、お二人は高校球児で、海老 エネルギー源としてお米は必要ですが、その時期は食べても食べてもなかなか太れなかったと思います。ものすごく基礎代謝が高く活動量も多いので。藤川 投手の練習はとにかくトレーニングが多く、代謝がよすぎた。ただ、「太らなさいけない」と言われる。試合のための練習なのか、未来のための練習なのか、練習をこなすための体力をつけているのか。もちろん、小倉 お二人とも今はすばらしい体をしている。かつて細かったのかなと想うと、やはり食事は大事だと感じますね。安藤 小監督は寮生活を送る選手たちと一緒に食事をとっていました。小倉 学校の生徒食堂も食を食べますが、栄養士がいて、カロリー計算もしてくれる。監督としては何の苦労ありません。安藤 何か工夫などは。小倉 無理に食べさせることはしません。ただパワートレーニングはないので、「夜はご飯3杯は食べなきゃだめだぞ」とは言いませぬ。「大盛りじゃなくていいので、一口でもいいから、3杯目を食べて、一口でもいいから、3杯目を食べて、一口でもいいから」と。おどは「おなかいっぱい、楽しんでおいしく食べよう」といふのがこの寮

プロの寮のご飯で増量 スタミナ源に 上原さん

上原さん、藤川さんは高校時代、どんな食生活でしたか。上原 プロには体の大きい人はいっぱいいた。自分は細かったけど、2月のキャンプから、3、4カ月で8キロ太りました。それがよかったです。自分のスタミナ源みたいな感じで、すごく丁寧に働いた。安藤 意識して増やしたのですか。上原 いえ、寮のご飯がおいしかった。6品目も7品目もあった。関西はあまり納豆というイメージがありませんが、寮に入ってすぐ食べるようになった。寮を出した後、2年目、3年目はけがをした。「これじゃだめ」と栄養士と話をするようになった。安藤 藤川さんもうプロで最初は



これは、2011年1月19日、大阪府出身。大阪・東海大仰光から大阪体育大を経て98年秋のドラフト1位で巨人入団。1年目にリフト最多20勝。大リーグ・レッドソックス時代には抑えとしてワールドシリーズ制覇に貢献。18年に巨人に復帰した。

藤川さん 野村監督から「細かい」と叱られ食指導

藤川 18歳で入団したので基礎
 代謝がすごく高かった。1年目の
 オフ、若手主体の秋のリーグ戦を
 当時の野村克也監督が見にきまし
 だ。僕は相手をすごく抑えたんで
 すが、監督に呼ばれ、「お前は何
 でそんなに細かいんだ」と報道陣の
 前で叱られました。それから手一
 ムのルールが変わり、25歳以下の
 夕食時間が50分以上決められた
 のです。

野村監督は細かった僕を使って
 食事の大切さを伝えた。僕は「野
 球って投げて抑えればいんでし
 よう」と思っていたが、そっじゃ
 ない。体力がめっちゃ必要だ
 った。好き嫌いもあって、とにかく
 く座りなさいというのが苦しかった
 たけど今は感謝です。食事の大
 切さを教わった。

安藤 海老先生、代謝の面で注
 意すべきことなどはありますか。
 海老 代謝が高い時期の選手に
 対し、例えばもつ一本走らせるの
 か、休ませて食べさせるのか、優
 先順位をつけて考えなければと思
 います。エネルギーが足りなくな
 ると体に不調が起きる可能性が高
 くなり、それがけがの原因につな
 がることもあるからです。
 小倉 自分も若い頃は「やれ、
 やれ」でしたけど、いまは選手がセ
 イゼイ言っているときに「おろ
 つ倒れるんじゃないか」と心配の



ふじかわ・きょうじ 1980年生まれ、
 高知県出身。高知商高2年夏に甲子園に出場
 し、98年秋のドラフト1位で阪神へ。05年は
 80試合に登板してリーグ優勝に貢献。13年か
 ら大リーグ・カブスなどに所属。16年に阪神
 復帰。日米通算245セーブ。

選手の箸の動きや食べ方で 体調判断 小倉さん



おぐら・まさよし 1957年生まれ、
 千葉県出身。東京・日大三高硬式野球部監
 督、社会科教師。日大三の選手時代は内野
 手。日大卒業後、東京・関東一高で監督を務
 め、97年から現職。01、11年に夏の甲子園で
 優勝した。

方が先に来る。食事も朝から一緒
 に食べているので、選手の箸の動
 きを見て「きょうは何か調子が悪
 いのかな」と感じられる。この年
 になつて、選手の動きや食べ方を
 見て判断できるようになってきた
 んだなと感じています。

安藤 アメリカでの経験も教え
 てください。
 上原 シフトワークスはシエ
 が日本人だったのですごく恵まれ
 ていた。球場にねじきりが5個ぐ
 らいいつも置いてあって、ほかの
 3チームでは野菜や肉がごもあるも
 のでどこにかしていました。
 藤川 僕はプロテインを飲ん
 で、チキンドーナツを食べるとどう
 アメリカ人と同じ食事をした。で
 も、体が動かなかった。日本に帰
 った2年目にあえて白米の量を増
 やしてみた。すると、基礎体力が
 できて成績がグッと上がった。ア
 メリカの選手のまねをすれば筋肉
 は簡単につきますが、筋肉がすべ
 てではなかった。

小倉 自分はやはり野球って楽
 しいんだというのを子どもにおだ
 に伝えたい。努力して力が伸びた
 自分を見て本当の楽しさは感じら
 れる。食事もおいしく食べて、そ
 れが自分の身になるのだよ、そう
 いうことを伝えていきたいと思っ
 ます。

基調講演

立命館大教授

海老久美子さん



お米は優秀 豆類と合わせたんぱく質も

1990年ごろから高校野球のチームを回って、「食事、栄養って大事だよ」ということをお話ししてきた。当時から伝えたかったのは、「食べさせられていては、強くなれない」ということです。高校野球の部活動の特徴は、試合時間が定まっておらず、たぐ

ち、主役となるのが糖質と脂質です。特に糖質はロウソクのロウのようなもので、常に体の中に必要です。昨今「低糖質」が言われますが、少なくとも高校球児にはしっかりと欲しい栄養素です。糖質源として優秀なのがお米です。腹持ちがよく、ゆっくりと消化・吸収されて体に届く糖質を持つています。ほかの食品と組み合わせることによって、優秀なたんぱく質源にもなる。その代表が豆類です。例えば納豆ごはんは、メカフやかつお節、ゴマなど他の栄養素と組み合わせやすい。

ただお米に関して、「1回3合」などと指導者がソルマを課すといった話を聞くことがある。指導者の方には、「その食事を自分もおいしいと思って食べられるか」という点を覚えておいていただきたいです。

もう一つ、提案したいのが、冬に朝ご飯をしっかりとることで。高校野球ではピークを持ってこなければいけない夏に多くの選手が体重を落としてしまう。暑い時期に今の季節以上に食欲が出る選手は少ない。この寒い時期に朝ご飯を食べることが夏の大会の対策の一つになるのです。

主催 朝日新聞社
 後援 日本高等学校野球連盟
 協力 全国農業協同組合連合会

◆この特集は山口裕起が担当しました。

パネルディスカッションでは、それぞれの経験をもちに食事の重要性を語り合った

