2014.7.23→2020.7.24

毎週水曜日連載 NIKKAN SPORTS SPECIAL

～原因不明の疲労取り除いた～瀬戸甦り食「エネルギーみなぎってきた」

東京五輪成功へ!!世界に元気を!!「味の素ビクトリープロジェクト」

食事も大切なトレーニング―。食品会社の味の素は03年から日本オリンピック委員会と共同で「ビクトリープロジェクト」を立ち上げた。メダル有望種目の競泳では選手の毎日の体重、体脂肪率をチェックし、適切な食事メニューをアドバイスする。同プロジェクトの栗原秀文マネジャー（39）は20年東京五輪を目指すアスリートを持つ保護者に、勝つための食事の3カ条を挙げた。【取材・構成＝田口潤】

体重チェックデータを共有

単なる選手強化支援ではない。最も結び付きの強い競泳。ビクトリープロジェクトは日本代表の組織の一員として完全に組み込まれている。昨夏の世界選手権、約3カ月後のリオデジャネイロ五輪も同行。栗原マネジャーは「食と栄養を通じて、日々の練習、レースで力を発揮させる。海外の合宿、大会で、いかに普段の食事、補食の環境を整えるかが大切」と使命を口にした。

03年から始まった同プロジェクト。当初はサプリメントの提供が主だったが、現在は食全体に広がっている。勝てる体づくりにつながるバランスの良い食事の研修、勉強会を実施。食事もトレーニングの一環との考えを浸透させる。昨夏の世界選手権前からは、一部選手への個別指導も開始した。

選手は日々の体重、体脂肪率を個人シートに記入する。朝の体調、その日の泳いだ距離、筋トレの内容、そのときの調子も書く。栗原マネジャーは、そのデータを基に、選手に対して食事量、内容をアドバイス。同時にデータをコーチ、トレーナーと共有する。「日々の数字の変動を見れば、どんな時に体重、体脂肪率が上下するのかが分かる」と栗原マネジャー。本番にピークを合わせることに、大きな力を発揮している。

体重気にしてカロリー不足

世界選手権男子400メートル個人メドレー連覇の瀬戸大也（21）も、栗原マネジャーの個別指導で成果を出した1人だ。今年に入ってから、原因不明の疲労に悩まされた。2月に血液検査をしたが異常なく、栗原マネジャーに相談。すると栄養、エネルギー不足が判明した。体重増を気にするあまり、食事量が減っていた。朝食はトースト2枚、ヨーグルト、オレンジジュースのみとわずか500キロカロリー。3食合わせても3500キロカロリーだった。

昼夜食「＋麺」練習中サプリ

金メダルのための厳しい練習をこなすためには1日5000キロカロリーが必要。栗原氏は「どれだけ練習しても、筋肉がつくれていないし、逆になくなっていた」と疲労の原因を説明した。昼夜食は主食のご飯に小さい麺をプラスさせる。肉中心だった主菜は魚の回数を増やした。副菜ではタンパク質、炭水化物をエネルギーに変える働きをするビタミンB1を含む豆類を取るように命じた。練習中、前後のアミノ酸のサプリメントも忘れない。栗原氏の指導を実践したことで、瀬戸は「疲れも消え、エネルギーがみなぎってきた」と復調を実感した。

同プロジェクトの使命はトップアスリートを勝利、栄光に導くことだが、スポーツの範囲だけにとどまるつもりはない。栗原マネジャーは「トップアスリートに勧める、バランスの良い食事を、いかに世の中の常識にするか。それが日本全体に広がれば国民が元気になる。世界に広がれば、世界中が元気になる」と究極の目標を掲げる。勝つための食事は、トップアスリートだけではなく、一般の人にも役立つ。

気力がわき上がる まごにわやさしい 5つのわメニュー!!

【牛乳・乳製品】（カルシウム・タンパク質）骨を丈夫にする上で欠かせません

【副菜】（ビタミン・ミネラル）カラダの調子を整えるのに役立ちます

【主食】（炭水化物）カラダを動かすために必要なエネルギー源です

【主菜】（タンパク質）筋肉、骨、血液、皮膚など、カラダ作りの基本材料です

【汁物】（水分・ビタミン・ミネラル）胃腸を保護し、内臓をケア。食欲のスイッチにもなります

Illustration スタジオ・キーストン

- ま め
- ご ま
- に く
- わ かめ
- や さい
- さ かな
- し いたけ
- い も

15年8月、味の素ビクトリープロジェクトの栗原氏（右）が世界選手権連覇の瀬戸を指導

NIKKAN SPORTS 東京オリンピック特集

03年から支援

◆味の素ビクトリープロジェクト　03年から日本オリンピック委員会と共同で、日本選手団の食と栄養面の支援プロジェクトを立ち上げた。10年からは都内の味の素ナショナルトレーニングセンター内の栄養管理食堂「勝ち飯食堂」を開き、トップアスリートにバランスの良い食事を提供している。競泳以外でも、シンクロナイズドスイミング、体操、フィギュアスケート、バドミントンなどの選手に対しても個別指導を行っている。

栗原マネジャーの「勝つための食3カ条」

①5つの輪と「まごにわやさしい」　食事の基本形は❶ご飯など炭水化物の主食❷肉、魚などタンパク質の主菜❸サラダの副菜❹牛乳などの乳製品❺汁物です。これをオリンピックシンボルの5つの輪にたとえます。上から見て、必ず5つの輪をそろえようとすれば、わかりやすいでしょう。この5つの輪にデザートの果物を加えれば完璧になります。

1日3食の食材は「まごにわやさしい」を心掛けましょう。「ま」豆類、「ご」ごま、「に」肉、「わ」ワカメ（海藻類）、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ、「い」いも類。もともと「まごわやさしい」とのバランスの良い食事の格言があったのですが、アスリート用に肉の「に」を足しました。

5つの輪と「まごにわやさしい」を考えれば、買い物もしやすい。あるスポーツクラブで、このことを2カ月間徹底させたことがあります。すると「お父さんが元気になりました」「家族全員の体調が良くなりました」との声が多数寄せられました。アスリートが勝つためだけでなく、国民が健康になる食事です。

②最初の一口は汁物　最近、驚くことがあります。食事の勉強会で、お母さん方に「前日、前々日でみそ汁か、スープを飲んだ人はいますか」と質問すると、1、2割の方しか、手を上げる人がいないのです。中には「牛乳や麦茶を飲んでいるから」と言う人もいます。残念です。

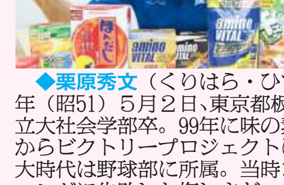
汁物は単なる液体ではありません。みそ汁、スープはおなかを元気にする役目があるのです。汁物には、胃、腸のエネルギーになるグルタミン酸が入っている。食事の最初の一口に汁物を飲むことで、胃、腸が食べるための準備を開始。消化にもプラスに働くのです。

あと注意して欲しいことがあります。練習中に水分補給をしていない子供たちは、食事前に水、お茶をガブガブ飲んでしまいます。これはおなかの筋肉にアイシングするようなものです。筋肉は冷やすと動かない。だからアイシングは練習後にしますよね。筋肉を動かすためにはウオーミングアップが必要。だからこそ、温かい汁物は、おなかのウオーミングアップなんです。

③楽しい食事　食事の時間が説教タイムになっていませんか。競技や勉強の話を持ち込んで「ちゃんとやりなさい」「こんなんじゃだめよ」などと言われたら食欲がわくわけがありません。そんなことを言えば言うほど、プレッシャーで食べられなくなります。

食事の時間は、心と体に栄養を与える時間です。しっかり子供に食べてもらうためには、食卓を明るく、雰囲気を良くする必要があります。家族が楽しく笑顔で食事をする。すると子供の心と体が満たされますから、つらいときにも頑張れます。

忙しい世の中のせいもあり、1人で食事する「孤食」が広がっています。外食も多い。好きなものを注文する外食ばかりだと、好き嫌いが多くなります。やはり自宅で食卓を囲むことが大事。嫌いな物も大事だからと食べさせる。苦手な物だけど、腹ぺこだから食べるしかない。そんな状況を食卓でつくることも重要です。



アスリートの体調管理を助ける商品を前にポーズを決める栗原秀文マネジャー

◆栗原秀文（くりはら・ひでふみ）1976年（昭51）5月2日、東京都板橋区生まれ。立大社会学部卒。99年に味の素入社。04年からビクトリープロジェクトに携わる。立大時代は野球部に所属。当時コンディショニングに失敗した悔しさが、今の選手たちを支える原動力になっている。

◆五輪メダリスト93◆ 小野喬（おの・たかし＝64年東京大会体操男子団体総合金）33歳で4大会連続の出場。選手団主将として、開会式で選手宣誓もした。すでにピークは過ぎており個人のメダルは逃したが、団体優勝に貢献。日本人最多13個目のメダルを手にした。

次回18日（水） 欽ちゃんの東京五輪論

2020年東京五輪へ 300人リレーコラム 93人目 題字は北島康介自筆

アテネパラリンピック陸上男子円盤投げ銀

大井利江（67） 金獲って20年ぶりに酒飲むぞ

「金メダルを取るまで禁酒だ!!」。01年から宣言して、16年間大好きな酒を飲んでいないよ。還暦はとっくに過ぎたのに、選手としては〝成人〟になれない。

04年アテネ大会で銀、08年北京大会で銅、12年ロンドン大会で10位。記録は落ちているけど、やる気はみなぎっている。それは、パラリンピックが「特別な存在」だから。ライバルとの緊張感、会場の雰囲気とまさに4年に1回しか味わえない大会だね。1度経験したら「次も」という思いになるよ。パラの場合、強豪選手でも世界選手権とかの国際大会に資金不足で出場できない場合もあるから、本当の世界一を決めるのはパラリンピックのみなんだ。学生の頃、金田正一に憧れてプロ野

球選手を夢見ていた俺がこうなるとはな。100メートルを10秒台で走る俊足だったんだ。遠洋マグロ漁師で40歳の時、重さ20キロの漁具が頭に落下して頸椎（けいつい）を損傷。下半身はまひして握力はゼロになり、車いす生活になった。50歳で円盤投げを始めた。水揚げしたマグロを水槽に投げ込む要領だな。週4日、妻に助けてもらいながら二人三脚で練習した。26メートル62（F53クラス＝運動機能障害・車いす）は、今でも世界記録だ。そんな中、昨年、リオ大会はF53クラスがないことが分かって、砲丸投げでリオを目指すことに決めたんだ。利き手の右手がまひしていて、砲丸を耳に付けられないから左手で挑戦だ。昨年10月のドーハ世界選手権は6メートル35の6位で、今は東京大会のメダル獲得に向けて砲丸一本に絞ったよ。妻はあきれているよ。

4年後は71歳か。まだ、若いな。新国立競技場などの問題が山積みだが、海外大会のように数万人も観客が埋まるのか心配。障がい者スポーツの報道は増えてはいるけど、認知されるまではまだ足りない。交通やホテルのバリアフリー化も欧米に比べたら遅れているし、本当に間に合うのか？

妻は口癖のように、サポートを「引退したい」と言っているけど、俺は妻がいないと練習できない。東京大会では金メダルを絶対に取る。妻にメダルをかけて、人生で一番うまい酒を飲むんだ。

【レイアウト・西村和也】

20年東京五輪まで300回超え大連載第93回

◀招致ロゴの島峰藍さんが日刊の「東京オリンピック特集ロゴ」をデザイン　15年元日から掲載。20年の開幕まで続ける大河連載にちなみ、襷（たすき）をモチーフにした各競技のピクトグラムが力強い日の丸を表す。紙面上の帯も襷をイメージしている

リオ挑む東京の星 6

カヌー・スラローム 矢沢亜季 24歳 昭和飛行機工業

「にいやん」と全力で挑みます

カヌー・スラロームで初の五輪出場を決めた矢沢亜季（24＝昭和飛行機工業）は、2度目の挑戦で五輪出場を決めた。昨年9月、ロンドンでの世界選手権で国別上位15位内に入れば出場権を獲得できる条件で、矢沢はギリギリの15位で出場権をつかんだ。

五輪を目指した矢沢の競技生活は、いつも課題と向き合う日々だった。ロンドン五輪出場を逃した後、就職活動が思うように進まず、所属先が決まらない苦しい時期を経験。周囲の支え、3大会連続出場の兄一輝（27＝善光寺大勧進）の助言もあり、遠征費は後援会の寄付から捻出し、ギリギリで競技を続けてきた。15年2月、日本オリンピック委員会（JOC）が競技者の就職を後押しする就職支援制度「アスナビ」を使い、ようやく現在の会社と巡り合えた。そんな思いをしてきたからこそ、巡ってきた東京五輪への思いは強い。

矢沢　私は29歳の年に東京五輪を迎えます。年齢的には、少し上になるかなとは思いますが、東京に五輪が来ると聞いてうれしかったですし、ぜひそこを目指したいと思います。そのためにも、まずリオで全力で試合をして、その経験を生かせるよう、準備をしたいです。

矢沢は、兄の一輝（左）と強化合宿から笑顔で帰国

矢沢にとって兄一輝の存在は非常に大きい。「にいやん」と慕い、兄は「亜季ちゃん」と妹をかわいがる。小学生の時、矢沢は急流の中でカヌーが転覆しても、水中で耐えて再び反転して体勢を立て直す技術「ロール」がなかなかできなかった。

矢沢　緩い流れでチャプチャプこいでいてもダメだと分かってました。厳しい流れでロールをできるようにしないとダメだって。でもなかなか決断できなくて。そんな時、にいやんはいつも「行け、行け」って私の背中を押してくれました。

そうやって、兄妹で技術を磨いてきた。その兄とともに初めて挑む五輪になる。【井上真】

◆矢沢亜季（やざわ・あき）1991年（平3）11月5日、長野県飯田市生まれ。飯田丸山小1年から競技を始める。東野高（埼玉）からカヌーの名門駿河台大へ。14年仁川アジア大会銅メダル。兄一輝は3大会連続五輪出場で僧侶（善光寺大勧進）。家族は両親と兄。156センチ、52キロ。

66th 熊本地震被災地支援競輪 開設66周年記念 湘南ダービーGIII SHONAN DERBY GIII 5/12 THU 13 FRI 14 SAT 15 SUN 湘南バンク 平塚競輪 www.shonanbank.com
■開門時間 9:45 ■1R発走 10:20 ■1R発走 10:40 ■特観席発売 8:30
ドキドキが、止まらない…。
全国の競輪場、サテライト、専用場外にて発売!!

気になる情報 キャッシング利用者に落とし穴!?
無人契約機により急増!?過払い金により救済!?
22万人の相談実績 司法書士 石原慎子氏
5分の無料診断 0120-10-20-30 新宿事務所
表参道に「THE SESSIONS CAFE」

情報発信基地 ワイドスポット（お問い合せ）日刊スポーツエージェンシー TEL.03(3542)0111
新幹線回数券
医薬品・化粧品 ＜過剰在庫 ご不要なもの＞ 病院向 薬局向 買い取ります!! (有)マコト薬品 ☎03(5296)0720

Kowa
胃の働きが弱ってきたと感じる方。キャベジンが、胃の働く力を取り戻していきます。
加齢や胃の疲れなどで、胃壁を胃酸から守る粘膜が薄くなって胃壁の保護機能が弱まると、もたれたり、消化に手間取ったりすることが多くなります。
キャベジンは、何となく胃の働きが弱ってきたと感じる人の増加に着目し、胃の運動をさらに促進するソヨウを配合しました。
基本成分である胃粘膜を修復するMMSCと、特に脂肪分の消化を促進する成分リパーゼと合わせて、それぞれの成分が協力して働くことで、弱った胃粘膜を丁寧に修復し、元気な胃の働きを取り戻していきます。
胃を元気にするソヨウを配合しました キャベジンコーワα 食後におのみください。 第2類医薬品
興和株式会社 興和創薬株式会社