

[トゥルース] Truth

富山のスポーツの
真実を伝える

2016 夏号
Tスポとやま
¥0 Takefree

VOL.6 富山初のスポーツマガジン

柔道

田知本遥

レスリング

登坂絵莉を育んだ父・修さんの思いとは？

バドミントン・佐々木翔／ホッケー・小野真由美
競歩・谷井孝行／水球・保田賢也

リオ五輪に かける



ほおぼる幸せ。

ほおぼる幸せ。

富山米



Truth

【トールース】
VOL.6 富山のスポーツの真実を伝える
夏号

ホームページもご覧ください!!

HARUKA TACHIMOTO

ERI TOUSAKA

SHO SASAKI

MAYUMI ONO

TAKAYUKI TANII

KENYA YASUDA

TOYAMASPORTS

THREE TEAM

TOYAMA

SPORTS

MESSAGE BOARD

SPECIAL FEATURES

- 02 ロンドン五輪から4年、積み重ねた自信
田知本遥
故郷で語った柔道愛
- 04 レスリング・登坂絵莉
父が語るリオ五輪への道
「妥協なき女王」の原動力
- 06 バドミントン・佐々木翔／求道者の集大成を見よ
ホッケー・小野真由美／小矢部の誇りをかけて
競歩・谷井孝行／メダル獲得へ歩み着々
水球・保田賢也／日本代表の守りの要
- 富山のプロチーム3球団のリアル情報**
- 08 野球
富山GRNサンダーバース
苦しい時こそ継続が大切
入団3年目で主将に・鈴木大雅／選手の色紙プレゼント
- 10 サッカー
カタレ富山
充実一途 高まる期待
三浦監督語録／案内板
- 12 バasketボール
富山グラウジーズ
切望したファイナル進出
勇者の戦いにブースターは涙
- 14 **富山のスポーツ伝言板**
カレーを食べて野球教室／アスリートは美しく
※皆様からの耳寄り情報お待ちしております!
- 16 **スポーツの栄養学を発信**

(表紙写真は柔道の田知本遥選手、ALSOK提供)

シンポジウム「世界で勝つためには」～リオ五輪を終えて～

日時 2016.10.16(日) 場所 クロスランドおやべ

〈ゲスト〉ホッケー女子日本代表 永井裕司監督、小野真由美選手(小矢部市出身)
ラグビー7人制日本代表ヘッドコーチ 瀬川智広(予定)

オリンピック出場種目を体験しよう 対象 県内の小・中・高校生

ホッケー×ラグビー

主催: NEXT2020富山プロジェクト実行委員会
共催: おやべスポーツクラブ、Tスポとやま、高岡スポーツユナイテッド
協力: 富山県ホッケー協会、富山県ラグビー協会

富山発のスポーツメディア

Truth Tスポとやま

この秋は、こだわりファミマの挽きたてコーヒーで至福のひと時を!!



あなたと、コンビニに、

FamilyMart

ファミリーマート

検索

問合せ先/ファミリーマート富山営業所 Tel.076-422-9575

ブレンドコーヒー Sサイズ

1杯100円(税込)で好評販売中!!

富山県内のファミリーマートで「Truth」を配布いただいています!

「Truth」の配布にご協力いただいている店舗・事業所などは次の通りです

あおき接骨院、KHEIR(ケイル)、スポーツドームエアーズ、ボンジュールSAKATA二口店、ボンジュールSAKATA富山駅前店、いっぽ堂、スポーツショップランナー、ノン・ピリィ、山内武道具店、カフェジャック ラビット スリムス、アピアスポーツクラブ、西能病院、JSS富山インドアテニススクール、うな富、ビッグエッグ、ベースボールハウスMVP、すき焼 はやし、バイエルンスポーツ、(有)栄寿し、居酒屋酔虎伝、松長接骨院、竹接骨院、奥田接骨院、原接骨院、ヘアーサロンみずほ、いなみ木彫りの里 創遊館(道の駅 井波)、ねむり家、MUSCLE GYM TOKYO富山店、娘娘餃子、ステーキ すず屋、高岡ワイン倶楽部、nine、LIXILリフォームショップ ユニテ、Mag Haus、カフェ ゴッコ、ハウディーキオスクマーケット1931、ゴールドカレー富山豊田店、curry&bar nine、遊さん、万里摩理(マリーマリー)、Trattria La Luce (順不同)

このほか、富山県内のスポーツ・文化施設、公共の窓口、スポーツ団体の事務局、総合型地域スポーツクラブの事務局などで配布いただいています。NPO法人Tスポとやまは、「Truth」の配布にご協力いただける事業所・店舗などを随時、募集しております。

NPO法人 Tスポとやま 富山初のスポーツマガジン「Truth」発行・運営
〒932-0817 小矢部市小神204-3 代表:松井 克仁
TEL:080-3461-5959 E-mail:nisennen@tspotoyama.com
ホームページ:http://tspotoyama.com/ Facebook:https://www.facebook.com/tspo.truth

富山発のスポーツメディア

Truth



——そして、東海大進学後も成長しました。小杉高柔道部のOB OGが首を長くして待っていた五輪選手第1号になったのです。

大学入学後は、初めての寮生活に戸惑いました。上下関係に厳しくない環境で柔道をしてきた私にとっては、覚えなくてはいけないルールがたくさんありました。都会の生活など、柔道以外の部分でも戸惑いました。姉がそばにいてくれたけれど、慣れるまでは大変でした。

——卒業後はALSOKに入り、さらに飛躍……と多くのメタリストがたどった道を歩んでおられます。

社会人になってから初めて「勝てない時期」を経験しました。ひたすら自分と向き合い、「どうしたらいいのだろう」と考え続け、勧められたトレーニングなど、いろいろなことを試しました。「自立したアスリートにならねば」と思いましたし、社会人になってやっとそうなれた気がします。

社会人として柔道をするということは、「勝つことが求められる」のです。厳しい世界ですが、多くの方からの導きに感謝することができるようにもなりました。



HARUKA TACHIMOTO

——2度目の五輪の前に、アテネ五輪金メダリストの塚田真希さんが「4年前は若さが目立ったが、今はいぶし銀。鳥肌が立つようなウォーミングアップをしている」と成長を認められています。心境の変化は？ ルーティンを変えたとか、特別

何かを始めたなどということはないのです。でも、塚田先生の「変わった」という言葉に、「そんな風に見えてくださったのか」とうれしく思いました。

リオ五輪ではしっかり頑張り、夢をかかえてきます。



1999年8月3日生まれ、富山県射水市(旧小杉町)出身。小杉少年柔道クラブで小学2年時から柔道を始め、小杉中、小杉高、東海大を経て2013年4月にALSOK入り。身長167センチ。ロンドン五輪7位、グランドスラムは2015年7月のチュメニと同年10月のパリで優勝。12年11月の東京、16年2月のパリで2位。全日本選抜体重別選手権は2012年、15年、16年と優勝している(階級はすべて70キロ級)。

「リオ五輪は集大成」

リオ五輪・柔道女子70キロ級日本代表の田知本遥選手は、7位に終わったロンドン五輪から4年の間に、いろいろな試練を乗り越えてきました。姉の田知本愛(めぐみ)選手ら家族の支えや、恩師、友人からの励ましを受けて技を練り上げ、再び五輪の舞台に臨みます。

「リオデジヤネイロ五輪は集大成です」と語る田知本選手。久々の里帰りに、リラクセスした表情で自身の柔道人生について語ってくださいました。

——父の又広(やすひろ)さんは、小杉中が初めて全国制覇したチームの主将だったとか。子どものころはどんな気持ちで柔道と向き合っていたのですか？

父との思い出は柔道に関することばかりです。週に2回、「姉もやっていたから」と遊び感覚で柔道に取り組んでいました。正直なところ、イヤだったんです。ただし、手は抜きませんでした。「試合では負けられない」と思っていました。

中学1年の時、全国大会でいきなり3位(63キロ級)に入りました。これが大きな転機でした。小杉中には「女子柔道部」がなく、男子部員と一緒に稽古をします。朽木淳司先生の方針でした。ですので、必然的に力が付いていいたのでしよう。

試合で勝つことにより、柔道の面白さに目覚めました。「優勝できそうな自分」が見え、「あと一歩だ」と思いました。残念ながら2年生は準優勝、3年生の時は70キロ級で5位でしたが……。

——小杉高に進んだ後は「瀬寛之監督と当時の副校長だった原孝典先生



の教えを受け、団体は1、2年生の時、個人は3年生の時に優勝を果たしました。姉の愛選手と二緒につかんだ高校日本一、印象に残っています。

姉とは双子の姉妹のように同じ道を歩んできました。姉はコツコツと努力して欠点を直していくタイプです。「負けないくらい練習しよう」と思わせられる存在であり、刺激を受けてきました。階級は違いますが、ライバルのように意識してきたと思います。団体で同じチームとして戦うときは心強く感じていました。

競技写真 ALSOK
photo by ALSOK
文・写真 若林 朋子
text&photo by Tomoko Wakabayashi



期待の声

4年間で成長した

県柔道連盟・橋川謙三会長
女子70キロ級は出場する選手全員が優勝候補の激戦階級だ。とはいえこの4年間で成長した。プレッシャーをはねける精神力に磨きがかかったと思う。リオでは表彰台の一番高い所に日の丸を挙げてくれると信じている。

気持ちは何より大事

県柔道連盟・原孝典副会長
2度目の五輪で、持っている力をとれだけ出せるかに尽きる。もし、100%力を発揮できたなら、確実に金メダルを手にする力は持っていると思う。気持ちが何より大事。自分が一番強いと思って戦ってくれればいい。

ご家族や事務所の安全安心のために
365日、24時間、見守り続けます

ALSOK
富山県総合警備保障
☎076-443-5888
〒930-0873 富山市金屋2715-10
http://www.toyama-alsok.co.jp/

ERI TOUSAKA



たことは一度もありませんでした。私は「頑張るなら手伝うよ」というスタンスでしたが、絵莉のレスリングに対する情熱はどんどん高まってきました。

マット上での練習を終えた後、いつも一緒に木津小のグラウンドに行つて鉄棒やうんていを使つてトレーニングをしました。私はホームセンターでロープを買つてきて高鉄棒からぶら下げて綱のほりをさせたり、マッサージをしたり……。「筋力トレーニングは適当なら意味がない。筋繊維が破壊され、再生することで力が増す」と分かつてから絵莉は、限界までやるのです。自分で自分を追い込むことのできる子でした。

娘は勝つことと、努力することが同義であると愚直に信じていました。だから助言するとしても「故障している時は、少し休んだ方がいい」などと無理をしないようにストップをかけるだけ。近年、故障で練習できないということが多かつたため、やっと自分で練習をセーブするようになってきました。「体と相談しながら……」などという言葉が聞かれるようになったのは、ごく最近のことです。

女子レスリング48キロ級の登坂絵莉選手(東新住建、高岡市出身)は、アスリートとしての実力はもちろん、明るい笑顔と気さくな人柄も魅力です。実は、登坂選手の父・修さんも国体で優勝するほどの逸材でした。同じ競技に打ち込んできたからこそ娘を深く理解し、ある時期からは「妥協なき世界女王」に驚嘆の思いを抱いてきました。「父の視点から見た登坂絵莉」とは? レスリングを始めた日からこれまでを振り返っていただきました。



妥協なき女王 登坂の原動力とは? 父・修さんが語る 「リオ五輪への道」

聞き書き・写真 若林 朋子
interview&text&photo by Tomoko Wakabayashi

絵莉には4歳上に兄がおり、2人連れて練習を見に行つたのがレスリングとの接点でした。絵莉が9歳のころです。私としては、息子にさせなかった。しかし、興味を抱いたのは娘の方でした。本音を言うと、女の子に格闘技はさせたくなかった。痛く、苦しく、つらいのはよく分かっていました。「やりたい」と言つた時、「困ったなあ」と思いましたよ。

「小学生で日本一になろう」

絵莉がレスリングを始めて4カ月後のことです。初の全国大会で初戦敗退し、泣きじゃくりました。私は「初心者だから当たり前」と思つたので、驚きました。

私「そんなに悔しい?」
絵莉「悔しい!」
私「勝ちたかった?」

絵莉「勝ちたかった!」
私「分かった。じゃあ小学生で日本一になろう。表彰台に立つ子は努力しているよ。絵莉も努力すれば可能性はあるよ」

初戦敗退という屈辱的な経験に奮起した絵莉。今思えばあれがスタートだったと思います。そして、今も「負けたくない」という気持ちは、変わっていないと思います。

私とレスリングについて紹介しますと、中学時代は柔道をしていました。絵莉と同じで体が小さく、富山県内では「軽々量級」で1、2番を争う力がありました。しかし、体重は45キロくらいしかありませんでしたので、高校で柔道を続けることはあきらめざるを得なかった。そこでレスリングを始めました。

国体では2年生の時に48キロ級グレコローマンスタイルで優勝しました。ですが、フリースタイルで戦うインターハイでは優勝できませんでした。2、3年生の時はいずれも決勝に行く前に、小林孝至選手(後のソウル五輪金メタリスト)と対戦し、惜敗しています。

いくつかの大学から誘いが来ていましたが、私に「学生日本一を目指す」という目標に向かって頑張ろうという気にはなりません。このあたりは、娘と全く違います。

「頑張るなら手伝うよ」

敗北した後、「悔しい、勝つたい、頑張る」と言つておきながら、何日か経つと悔しかった思いを忘れてしまふ選手がほとんどではないでしょうか? 私もそうでした。しかし、絵莉は決意表明した通り、手を抜かず練習をするのです。「真面目にやれ」「ちゃんとしろ」などと注意し

実は不器用な子

私は若いころ、「大学に行つてレスリングを続けていたら五輪に出られたかも……」と思つたことがありました。しかし、絵莉を育てているうち、そんな気持ちはきれいさっぱり消えてなくなりました。わが娘を見て、「ここまでやれば五輪選手になれないのか」と気づいたので。アスリートとしては完敗です。

絵莉は天才肌ではなく、実は不器用な子なのです。技や動きを説明しても、すぐにできるタイプではない。しかし、必ず時間をかけて努力し、できるまであきらめません。妥協しないのです。

また、居残り練習をしていて誰もいなくなつても「ありがと!」と「ごいまして」と道場に「礼して帰るなど」の目がなくても、自分で決めたことは実行するのです。「私が選手時代にはできなかったことだなあ……」と思いました。

子育てを通して、いろんなことを教えられたと思つています。

登坂選手が父から受け継いだDNAは、間違いなく強さの源です。素質に磨きかける段階で、修さんが見守り続けたから才能は開花したのではないのでしょうか。日の丸をつけて戦う登坂選手の背後には修さん、そして今回の記事では割愛しましたが、母、兄ら家族の支えもありました。これからも「妥協なき女王の道」を歩んでいくことでしょう。頑張れ、登坂選手!



富山県からオリンピック選手を! 全国や世界の舞台で活躍できるトップアスリートの育成・強化などを目指しています。

富山県民スポーツ応援団募金

皆様のご支援
お待ちしております

「サポーターメンバーとは…毎年一定額を継続してご支援いただける企業・法人・個人様」

カテゴリー	プラチナ	ゴールド	シルバー	ブロンズ	個人
サポーターメンバー(一口)	¥200,000	¥100,000	¥50,000	¥30,000	¥10,000
指定証交付式招待(選手との記念撮影)	◎	×	×	×	×
サポーターメンバーボード掲載(富山県総合体育センター/富山県西部体育センター)	◎ <small>(社名・マーク込) (特大)</small>	◎ <small>(社名のみ) (大)</small>	◎ <small>(社名のみ) (中)</small>	◎ <small>(社名のみ) (小)</small>	×
県体協HPに企業・法人名掲載	◎ <small>(社名・マーク込)</small>	◎ <small>(社名のみ)</small>	◎ <small>(社名のみ)</small>	◎ <small>(社名のみ)</small>	◎ <small>(個人氏名)</small>
会報(年2回)メールにて配信予定	◎	◎	◎	◎	◎

【問い合わせ先】富山県民スポーツ応援団事務局((公財)富山県体育協会内) TEL 076-461-7138 E-mail: oendan@toyama-sports.or.jp

リオデジャネイロ五輪で輝け

富山ゆかりのアスリートに期待



たにい・たかゆき 1983年2月14日生まれ、滑川市出身。滑川中、高岡向陵高、日大卒。佐川急便、SGHグループ佐川を経て2014年4月に自衛隊体育学校へ入校。167センチ、57キロ。15年世界選手権男子50キロで銅メダル獲得。五輪はアテネ、北京、ロンドンに続きリオが4度目の出場となる。

2015年の世界選手権、男子50キロ競歩で銅メダルを獲得した。この段階でリオ五輪出場は内定。陸上競技の日本代表の中では、メダル候補の筆頭である。ロンドン五輪でもメダルを狙える手ごたえはあったが、肺気胸により途中棄権を強いられた。今回は世界選手権での活躍により、早々に五輪出場が決まったことから、綿密なスケジュールで自身4度目となる五輪に備えることができる。

メダル獲得へ歩み着々

高岡向陵高時代の恩師、北山豊さんは審判員などとしてレースや練習を見守った印象について、「悪いところが目につかない。うまく調整できており、調子は良さそう。入賞のレベルにはある」と話す。「入賞の上、つまりメダル争いにはどう絡むかに期待したい。」



水球がメジャースポーツになるには？との問いに「五輪に出場すること」と即答した保田賢也選手。長く思い続け、目指してきた五輪の舞台に立つ時がやってきた。

大学2年生の時に初めてフル代表に選ばれたものの、代表を外された悔しい経験もある。それでも諦めず続けて来られたのは、辞めようと思った時に支えてくれた先輩や、仲間たちがいたから。富山で応援してくれている家族や友人、恩師の方々の存在も大きかっただろう。今では、日本代表の守備の中心であり、時には攻撃の起点になるポジションを担っている。

昨年は出場権獲得のために1年の半分以上を合宿や試合に費やしてきた。それ

水球／保田賢也

が実を結びんだ。今度は、五輪という舞台でさらに水球の迫力、面白さを伝えてほしい。そして勝利を届けてほしい。その姿を見た子供たちが、「自分も五輪に出場したい」と思ってくれるはず。

保田賢也選手自身を通して、水球をもっと多くの人に見てもらいたい。



やすだ・けんや 1989年3月29日生まれ、富山市出身。富山北部中、富山北部高(中学・高校時代は富山ウォーターポロクラブ所属)、筑波大卒。現在はブルボンウォーターポロクラブ柏崎に所属。182センチ、77キロ。タレント活動も行っており、7月20日には、初のフォトブック「AQUA」が発売された。



ささき・しょう 1982年6月30日生まれ、北海道上磯町(現北斗市)出身。北都銀行などを経て2009年からトナミ運輸。172センチ、74キロ。ロンドン五輪で日本人初の男子単8強。桃田賢斗選手が違法カジノ問題で世界ランキングから抹消され五輪出場が確定。二上万葉ラインのランニングで体力を強化して本番に臨む。

昨年12月、全日本総合選手権で準優勝した夜に海外遠征へと旅立っていった。五輪出場は世界ランキングによって決まる。その時点で日本人2番手の26位。残り半年で16位以内に浮上しなければならなかった。「競技生活の集大成になる。かみしめながらやっていく」。難しい挑戦であるのは分かってはいた。

戦いが大詰めを迎えた3月の独OPで8強、全英OPで16強に進んだ。そこいずれも立ちほだだったのが五輪2連覇中の林丹(中国)。尊敬する同じ左利きの名手でロンドン五輪の準々決勝で激闘を繰り広げた同世代のライバルだ。「対戦できるのは最後かもしれない。立てなくなってもいい。すべてをぶつける」ともに最終ゲーム

バドミントン／佐々木翔

ムまで持ち込み意地をみせたが敗れ、五輪への望みは絶たれたかに思われた。しかし違法カジノ問題の発覚により繰り上がるかたちで2度目の出場が決まった。運命の34歳の道程は終わり近くに近づいても波瀾万丈。この先に何が待っているのだろうか。



求道者の集大成を見よ

小矢部の誇りをかけて

故郷の小矢部市で7月6日に開かれた壮行会に日本選手団の赤いブレザーで出席。胸ポケットから同市のキャラクター「メルモちゃん」のぬいぐるみ顔のぞかせていた。

1958年の富山国体で競技会場になつて以来、全国屈指のホッケーの街である小矢部。オリンピックを輩出するのは4大会連続だ。自身は23歳で出場した北京大会以来。「北京では力を出せず、あつというまに終わった。今回は持てる力を精いっぱい発揮したい。」

けがの影響などで代表から漏れたロンドン大会の直後、小学校時代の担任だった小壁木紀子教諭に「もう一度、五輪を目指す」と決意を打ち明けていたという。

ホッケー／小野真由美

壮行会であいさつに立った恩師の顔を見て感極まり、ハンカチで目もとを何度もぬぐった。北京から8年を経てチーム最年長として迎える今回、彼女を衝き動かすのは使命感だ。「ホッケーがメジャーなスポーツになるように頑張つてわたしたちが結果を残す。東京につながるリオにする。」



おの・まゆみ 1984年8月14日生まれ、小矢部市出身。大谷小、大谷中、石動高、天理大からコカ・コーラウエスト(広島)へ。長身の大型DFで統率力と力強いストロークが持ち味。169センチ、59キロ。愛称「さくらジャパン」の女子日本代表は世界ランキング10位で初のメダル獲得を目標に掲げている。

苦しい時こそ

富山GRNサンダーバーズ／鈴木大雅選手

TAIGA SUZUKI

2016シーズンの前期、富山GRNサンダーバーズは西地区で悔しい最下位に低迷してしまった。今季主将を務めている鈴木大雅選手は、苦しいチーム状況の中でも上を向いて野球に取り組む。その姿勢がチームを救っている印象を受ける。

●驚きのキャプテン指名

入団から3シーズン目を迎え、吉岡雄二監督から直々に主将の指名を受けた。「まさか自分が」と驚いたが、「光栄に思う」と振り返る。主将になりプレーだけでなく、礼儀や挨拶、振舞いも手本を示そうと奮闘中。その甲斐あつてか、選手一人ひとりがどのように行動すべきかを考え、取り組むようになってきている。この苦しい時こそ、継続して取り組むことが大切だと自身に言い聞かせる。

●チームメイトの影響で挑戦

富山での生活は3年目に入る。宮城県出身で、大学卒業後は愛知県のクラブチーム「マッシュモンテベースボールクラブ」に所属し、働きながら野球に取り組んでいた。午前中に練習し、夕方から仕事へ。夜遅く仕事を終えて帰ると、次の日はすぐにやってくる。どちらが本業なのか、わからなくなるくらいに大変だった。

そんな時、チームメイトだった佐藤康平投手が富山に入団した。これがきっかけとなり、野球に打ち込める環境を求めてBCリーグのトライアウトを受けた。「康平が行っていたいなかったら、わからなかった。話を聞いていくうちに、もっと野球に打ち込める環境

があると知り、挑戦した。今、野球中心の毎日を幸せに感じている。

●一歩踏み込んだ守備を

鈴木選手と言えば、堅守が持ち味だ。本人も「守備力によって試合に出させてもらっている」と話す。昨年までは、来た打球を取ってアウトにすることを優先していたが、今季はそれだけではなく、さらに磨きをかけていくことを心掛けている。自分にしかできない守備での貢献。それは、ファイブプレーを見せるのもつだが、ポジショニングや、投手への気配りにもまで至る。

「失敗することはあるが、上を目指するために、一歩踏み込んだ守備を追求する」。もちろん、来た打球は100%アウトにするつもりだ。

●打者としての役割

昨年のシーズン終盤は、チーム全体が成長し、勝利を重ねることができた。大事な場面での逆転のタイムリーヒットなど、鈴木選手が放った1本で勝利した試合もある。

吉岡監督は「普段はあまり打つ印象のない大雅だが、継続して練習を積んできた成果が出た」と評価



する。今季はバッティングで新たに得た感覚がある。ギリギリまで腕に力を入れないということだ。極端に言うところ、「当たってから力を入れるくらい」の感覚で、ボールを見極めることができていた。アドバイスももらいながら、自分に合ったやり方を見つけている。

常に試行錯誤を繰り返して、その積み重ねでこまめに試行錯誤を繰り返して、昨年スイッチヒッターになつたのもそういった姿勢からなのだろう。

また、俊足を生かした走塁も持ち味。50メートル走のタイムは最速5秒90。昨年はずりがあり、自己ベストは更新できていないが、ライバルチームの脅威になることは間違いない。そのためにも、出塁せねばならない。

●後期の巻き返しを誓う

前期が終わり、休む間もなく後期がスタートした。富山は、後期で優勝しなければ、BCリーグチャンピオンの道は閉ざされてしまう。前期は大量失点してしまふことがあり、投手が踏ん張っている時に得点できないなど、かみ合わない試合が多かった。

「しっかり守って、リズムを作り、攻撃で1点ずつ取っていく展開を作ることができれば、そう負けることはない。勝つても負けても、一喜一憂せず次の試合への準備をする」。頼りになる主将は気持ちを切り替える。

好きな言葉は「我が生涯に一片の悔い無し」。漫画「北斗の拳」のラオウの最期の言葉だ。やるべきことを考え、取り組み続けることができて今を大切に、この言葉のように野球に取り組みたいと思っている。

2年連続で、惜しくも地区チャンピオンシップで敗退している富山。このチームで長く試合をするためにも、勝利をつかみたい。

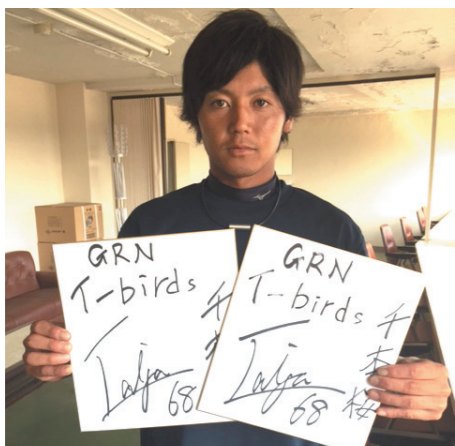


鈴木大雅(すずき・たいが) 背番号68、1989年6月21日生まれ。26歳。宮城県出身、利府高校-上武大学-マッシュモンテベースボールクラブ-富山GRNサンダーバーズ(2014年-)、169センチ、67キロ

聞き手・文 土田 由香里
text by Yukari Tsuchida
写真 富山GRNサンダーバーズ
photo by Toyama GRN Thaderbirds

鈴木大雅選手のサイン色紙 2名様にプレゼント!

富山GRNサンダーバーズ鈴木大雅内野手のサイン色紙を抽選で2名にプレゼントします。ご希望の方は、住所、氏名、電話番号、Truthに対するご意見・感想を明記の上ご応募ください。締め切りは、8月末。応募先は次の通り。



E-mail: nisennen@tspotoyama.com
(個人情報につきましては、商品の発送にのみ使用いたします。)
なお、発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。

ルートインBCリーグに新球団誕生

2017シーズンのルートインBCリーグは、新たに2球団が加わり、10球団で行われることが決定した。

新たに加わるのは、栃木県民球団と滋賀県民球団。準加盟だった2球団が6月28日に行われた代表者会議で正式加盟が承認された。11年目となる来季は10球団で地域貢献と野球発展に努めることとなる。

〈8月以降のホームゲーム日程〉

試合日	対戦相手	開始時間	球場
8月4日(木)	vs石川	18:15	ボールパーク
8月6日(土)	vs福井	18:15	アルペン
8月14日(日)	vs信濃	13:00	アルペン
8月18日(木)	vs石川	18:15	アルペン
8月26日(金)	vs福井	18:15	ボールパーク
8月31日(水)	vs新潟	18:15	ボールパーク
9月4日(日)	vs信濃	13:00	県営富山
9月10日(土)	vs石川	13:00	アルペン

YAMA HIDE HOME

お問い合わせはトナミオフィスまで
0763-32-7077

Airbnb 8151528 検索
Please check it out!

パーティー・合宿に最適!
天然木に囲まれて、宿泊体験

最大10名様 6,000YEN/人

充実一途 高まる期待

文・写真 赤壁 逸朗
text&photo Itsuro Akakabe

J3は前半戦の第15節までを終えて首位の栃木から5位のカタレまでが勝点5差でひしめく混戦になっている(カタレは第5節を未消化)。カタレは開幕から7戦負けなし(4勝3分)の好スタートを切り、一時は2位まで浮上。その後2連敗を喫したが第12節から今季初の3連勝を飾り再び勝点を伸ばしている。

三浦泰年監督のもと戦術が浸透し、目指している攻撃的なパスサッカーが具現化されている。ほとんどの試合で主導権を握り、対戦相手を上回る数のチャンスを生み出した。得点を決め切れず勝点を取り損ねた試合はあるが、ゲーム内容が安定しており好成績につながっている。「現時点で最もバランスが良い、最もチーム力が高いのは富山」と第14節で対戦したY.S.横浜の樋口靖洋監督が話したように敵も一目置くレベルに達しつつある。

勝ちながら着実に成長

総得点は17でリーグ8位タイだが、すでに10人が得点者に名を連ねている。三浦監督が就任時に語っていた「誰かに依存するのではなくチームとして点を取る」という理想形に近づいている証だ。

ゲーム中の状況変化に対応する力もついてきた。監督は「指示待ちではなく選手が自ら判断して動くチーム」を目標に掲げ、「わたしの意表をつくような工夫やアイデアをみせてほしい」とよく口にする。勝った第7節の大分戦では、その期待に応える機転の利いたプレーがあった。1点リードで迎えた終了直前、中盤のサイドでFW西川優大とMF三上陽輔が自らの判断でボールをキープ。練習で行うボール回しのように敵を交わし続けて1分以上も時計を進め、相手に攻撃権をわたさなかった。西川は「監督は『こうしろ』と押し付けず、選手に任せてくれる。成功することで応えなければいけない」と話した。試合途中での守備陣形の変更なども選手たちで判断するケースが増えているという。

勝点を積み上げながら「新しい進化を視野に入れたトライ」(三浦監督)も行っている。2連敗後の第11節・盛岡戦は今季初めて「3-4-1-2」のフォーメーションで戦った。翌節は基本の「4-3-1-1-2」に戻したが、実戦でテストして今後の選択肢が広がった。また、すでに16人を先発で起用し、誰が出場しても攻守は機能している。第8節の長野戦では、味方の負傷により急ぎ投入されたDF吉井直人が完封勝ちに貢献したうえで先制点まで挙げた。選手層の充実を象徴する出来事だった。

カタレ富山はリーグ前半戦を終えて首位と差のない5位につけた。試合内容の充実ぶりが光り、今後の戦いに期待がふくらむ。



チーム力の向上とともに選手個々が躍動し、日替わりヒーローが生み出されている。新人のFW萱沼優聖が台頭してチームトップの4得点を挙げ、平出涼と代健司のセンターバックコンビが総失点10(リーグ2位タイ)の堅守を支える。新人のMF脇本晃成、21歳のGK永井堅梧がスタメンに定着。キャンプ時に攻守をけん引したMF衛藤裕は負担が軽減されてゲームメイクに力を注いでいる。

包囲網を打破できるか

三浦監督は「J3において勝てない相手はいない」と手ごたえを語る一方、「持っている力をすべて出せば目標をつかめる」というものではない。もっと成長し、もっと強くならなければ行き着かない」と話す。後半戦は各クラブの戦力分析が進む。対カタレに真つ向勝負では勝機は薄いとみて守備を固めてくる相手も出てくるだろう。敗れた第9節・秋田戦と第10節・栃木戦はいずれも0-1で、好機をつくるも得点が奪えず逃げ切りを許した。勝った試合でもリードを広げる追加点を決められずに苦しんだケースが目立つ。攻撃的なスタイルで戦っているからには得点力のさらなる向上が求められる。衛藤は「目標にされ」相手は対策を立ててくるだろうが、それを上回るようにならないといけない」と話している。

©2008KATALLER



三浦語録

三浦泰年監督は力強いメッセージでチームを導いている。サッカーに対する信念がにじむコメントを前半戦の取材からいくつか紹介したい。

この1勝のあと自分たちがどうするかといえば、良い意味で変わらずに、目標に向かって強い集団になっていくことを意識してやっていく。おごることなく、油断することなく、次の試合に向けてしっかり準備しなければいけないということだ。毎試合、記者会見でもこれを伝えていかなければならないと思っている。

(5月8日、第8節・長野戦に勝利して)

自信をもって発信しなければいけないことがある。「このチームに勝てない相手はいない」。やる前から勝てないと思うような相手はいないということだ。もちろん全勝できるという意味ではない。なにが起こるか分からないのが試合だから。しかし、それだけの準備をしているし、選手のメンタリティーもそうになっている。そういう成長をしたなと思うようになった。

(5月11日、序盤戦を振り返って)

昇格はわたしの使命。しかし、選手、クラブ、ファンとサポーターには昇格よりもっと大事なことがある。さらに上を目指せるクラブになれるように自分自身が監督として何かを残せたらよい。それを言葉にするなら、サッカーで生きる覚悟。これまで覚悟をもって50歳までやってきた。そういう情熱のようなものを伝え、残すことができればうれしい。

(5月11日、監督として伝えたいことを問われて)

「まさか平出が」というのはあった。監督のわたしさえ欺くようなカウンターアタックをセンターバックの彼が、それもきれいに得点した。自分たちには(昇格という)目標達成が課されており、そこからまわりは発言する。このようにサッカーの話ができるとうれしい。盛岡のサッカーにもテンポとリズムがあった。J3の魅力をもっと発信していくことも必要だ。

(5月29日、第11節・盛岡戦後の会見で)

相手が奪いにくくても(長いボールで逃げずに)やってみると選手に伝えている。(彼らに任せており)横パスも奪われなければ問題ない。短いボールをみせることで長いボールが生きてくる。横は縦を生かすために必要。奪われたらわたしがベンチから叫ぶだけ(苦笑)。

(6月12日、第12節・C大阪U-23戦後)

(パスワークの)エレガントさよりもボール際の激しさ、プレーの泥臭さといったものが見ている人の印象に残るゲームになれば結果もついてくるだろう。

(6月17日、第13節・相模原戦を前に)

今はまだ順位を気にするよりも自分たちのサッカーを追求すべき。競泳は最後にタッチして初めて対戦相手がどの位置にいるのかははっきり分かる。まわりに惑わされず、何秒で泳げるかに集中すればよい。

(7月1日、首位まで勝点2差に迫って)

〈10月までのホームゲーム日程〉

節	試合日	開始時間	対戦相手
20	8月7日(日)	17:00	vs秋田
5	8月13日(土)	17:00	vs鳥取
21	9月11日(日)	未定	vs藤枝
23	9月25日(日)	未定	vs大分
25	10月16日(日)	未定	vsF東京U-23

※会場はいずれも県総合運動公園陸上競技場。未定の開始時間は8月上旬に発表



カタレ案内板

■8月21日に県サッカー選手権決勝

天皇杯出場をかけた県サッカー選手権の決勝が8月21日(日)14時から富山市の五福運動公園陸上競技場であり、カタレが出場する。対戦相手は同月7日に決まる。

優勝した県代表は同月27日(土)17時から富山県総合運動公園陸上競技場で行う天皇杯1回戦で新潟県代表と対戦する。

(問合せ)カタレ富山 電話076-461-5200

Internet / Design
since 1996

インターネット&デザイン シーズプランニング
930-0052 富山市五番町5-6 河上ビル4F
TEL 076-425-5195 FAX 076-425-5183



約束の場所

有明ファイナル

富山グラウジーズは

切望したファイナル進出を決めた

難透難解の未開の地

勇者たちの戦いにブリストラーは涙した



文・写真 金森 正晃
text&photo by Masaaki Kanamori



ターキッシュ エアラインズ
bjリーグ 2015-2016
シーズン プレイオフ ファイナル
富山グラウジーズ 74-86 琉球ゴールデンキングス
第1Q 17 - 22
第2Q 16 - 17
第3Q 19 - 21
第4Q 22 - 26
11,038人 有明コロシアム

インタビュー 橘正規さん

(2000年とやま国体成年男子監督)
チーム創設10年
富山グラウジーズを
紐解く



富山グラウジーズが誕生して10年。
bjリーグの強豪としてのその名を轟かした。
強さの秘密はクラブの成り立ちにあった。

◆ 1998年

時は1998年にさかのぼる。橘氏は、2000年とやま国体のバスケットボールチームの監督として優勝できるチームの急造を迫られていた。寄せ集めでやるなら、クラブチームをつくりたい。いっそのこと富山のドリフトチームを作ろうと県内有名な選手に声をかけた。bjリーグのコミッショナーであった河内敏光氏が国体のアドバイザーだったことも心強かった。河内氏のコネクションで、石橋貴俊氏や酒匂博臣氏など県外の選手を引き入れることもでき、強化のための遠征もたっぶりできた。ここにクラブチーム「グラウジーズ」が誕生した。

◆ この優勝で終わりじゃない。

このクラブの目的である国体優勝を達成した後、クラブはその役を終え解散した。しかし、キャプテンだった林正隆氏（現・富山グラウジーズアシスタントコーチ）の優勝後のインタビューがクラブの存続を助けた。「この優勝で終わりじゃない。富山のバスケットボールは今日から始まるんだ。誰から言われるわけではなく、メンバーは集まり、解散してすぐに「富山グラウジーズ」とアマチュアで構成される「グラウジーズ」を再始動し、「富山グラウジーズ」は、活動場所を日本リーグ（NBL）の2部へ求めた。日本バスケットボール協会に打診するも答えはノー。この頃、企業スポーツ撤退の波が起り一部のチームは減っていたため、一部へ参入のみが許された。母体を持たないクラブには金額的に到底無理だったが、2000年とやま国体アドバイザーの河内氏がコミッショナーを務めている「bjリーグ」に参入することができた。そして、育成年代に対して指導を行うバスケットボールの普及活動を始めたのもこの頃だった。

◆ 日進月歩

バスケットボール不毛の地と言われた富山県が、2000年とやま国体優勝、富山グラウジーズのbjリーグでの躍進、トップリーグB1リーグへの参入。富山県のバスケットボール文化は間違いなく飛躍した。グラウジーズが誕生して16年の年月が経ち、育成年代の子供達もその成長を共にした。南砺市出身、水戸武史の活躍も大きく、子供達にトップレベルで活躍できる夢を与えた。

そして、東京五輪世代の八村塁（富山市出身）と馬場雄大（富山市出身）の目覚ましい活躍にも注目だ。橘氏は次の未来を楽しみにしている。「これからは一人のブリストラーとして富山県の選手やクラブを観戦したい。」とやま国体から16年。文化と人をさらにたく育てた。遺産は大義から与えられるものである。

富山グラウジーズが誕生して10年、どん底も経験したが、bjリーグシーズンにファイナルに辿り着いた。「BEA CHAMP」チャンピオンになる。選手もスタッフも、ブリストラーも一年一年、着実にステップを重ね、たどり着いた約束の場所。富山歴代最強といわれた勇者たちの戦いが始まった。

ファイナルのファイナル

有明の地にたどり着いた富山グラウジーズは、セミファイナルで秋田ノーザンハピネスと激突し99-84で勝利した。主将の城宝は18得点7アシスト。徹底マークされて苦汁を飲んだ2年前の雪辱を晴らした。さらにドリューヴァーニーが35得点と大爆発。この勢いのままファイナルへ駒を進めた。翌日のファイナルは、1万1038名と超満員、ファイナル進出できなかった他チームのブリストラーも熱視線を送った。このゲームは、bjリーグラストマッチ。ファイナルのファイナルだった。

骨に徹した沖繩

テップオフしてすぐ、オープニングショットは水戸だったが、沖繩もすぐに追いつく拮抗したゲーム展開で点差は大きく開くことはなかった。沖繩はインサイドアタックを繰り返して、富山はファウルをもらって展開へ引きずり込まれた。17-17のスコアから、5ポイント引き離され、第1Qを終え、第2Qに入ると沖繩はプレスをさらに強めた。一時は2点差まで詰め寄っていたが、トラブルが起きた。エース城宝が3つのファウルをもらってしまった。沖繩が初優勝を飾った08-09シーズンの決勝、東京アパッチのメンバーで参加していた城宝はファイナルで退場していた。そんな悲劇がよぎった。

我慢の時間が続く富山は、なんとか前半を33-39で折り返した。沖繩は徹していた。勝つためにやることは決まっている。徹底したインサイドアタックからプレスディフェンス。準決勝のまで爆発していた富山の早い展開は影を潜めていた。第3Qの立ち上がり、沖繩のラベネルのフックシュート、喜多川のジャンパー、マクヘンリーのドライブが立て続けに決まり、富山は、開始1分で12ポイント差をつけられ、たまたまタイムアウトを取った。ラベネルに対しては外へ外へと押し出すディフェンスを徹底し、マクヘンリーにはディナイディフェンスでボールを持たせず、なんとか8ポイント差で52-60で第4Qに突入した。

第4Qに入っても沖繩はインサイドアタックを止めない。疲れの見える富山のディフェンスは切り裂かれ、いつの間にか点差は大きくなった。骨に徹した沖繩のバスケットの前で富山のバスケットは出せぬまま、最後のブザーが有明に響いた。74-86富山はグラウジーズは、沖繩ゴールデンキングスの前に力尽きた。

ロッカールームで

コートに金色の花吹雪が舞う中、どんなに泣いたロッカールームで真っ先に目に飛び込んできたのはサム・ウイラードだった。青い目のサムライは、現実を受け入れることに精一杯のようで、ポップ・ナッシュのCの周りの言葉のさざらに遠くを見ていた。

最後にポップは天井に届きそうな指を伸ばし、「ワン、ツー、スリー」の掛け声でその場を閉めた。するとそれは魔法のように緊張感の漂っていたロッカールームの呪縛を解き、選手達はゆっくりとユニフォームを脱いだ。

B.LEAGUE2016-17シーズン ホームゲーム日程

節	月	日	曜日	対戦相手	会場
1	9月	24日	土	新潟アルビレックスBB	富山市総合体育館
		25日	日		
2	10月	1日	土	三遠ネオフェニックス	富山市総合体育館
		2日	日		
4	10月	15日	土	横浜ビー・コルセアーズ	富山市総合体育センター
		16日	日		
7	11月	5日	土	サンロッカーズ渋谷	富山市総合体育センター
		6日	日		
10	11月	26日	土	川崎ブレイブサンダース	富山市総合体育センター
		27日	日		
12	12月	10日	土	滋賀レイクスターズ	富山市総合体育館
		11日	日		
14	12月	24日	土	シーホース山形	富山市総合体育館
		25日	日		
17	1月	21日	土	琉球ゴールデンキングス	富山市総合体育館
		22日	日		
18	1月	28日	土	レバンガ北海道	富山市総合体育館
		29日	日		

NISSEI TECHNICA
株式会社ニッセイテクニカ
www.nissei-tc.com

ここでは、県内の身近なスポーツの話題を紹介していきます！
あわせて皆様からの情報提供もお待ちしておりますので、詳しくは左ページ下記をご覧ください。

一緒にカレーを食べて野球教室も!? ゴールドカレー富山豊田店×富山GRNサンダーバース×Tスポとやま

Sports×Curry



カレーを食べながら野球談義に花を咲かせているのは、おなじみではない。富山GRNサンダーバースの現役選手と野球少年、それにファンの方々。身体の大きい少年が「バッテリーボックスに立つ時も緊張してしまうけど、どうしたらいいですか?」と、スピンと口を動かしながら選手に質問したかと思えば、別の少年はまるで近所のお兄さんと接するかのよう。至近距離に座り、自分のポジションはどこかと懸命に伝えている。

イベントを仕掛けたのは、ゴールドカレー富山豊田店の保坂祥太店長。シリーズ企画として様々な職業の人たちをゲストに招き、一般の参加者と互いにカレーを食べながら交流を深める機会を作り出している。今回のターゲットはスポーツ選手ということで、仲介役を任された我々「Tスポとやま」。記念すべきコラボの第一弾にサンダーバースの県出身選手、大上戸健斗選手と竹林和範投手が力を貸してくれた。

さきほど打席で緊張しないためには、と尋ねられた大上戸選手は優しい口調でこう答え

た。「僕も緊張するよ。だから打てなくていいやってくるに思ってる。だって10回打席に立って3回打てば、いいバッターなんだから。7回失敗してもいいんだよ」。それを聞いた少年は満面の笑みで納得の様子。しかし守備では「絶対に俺のところに飛んでこいって思っていないや、一歩目は動けないよ。飛んでくるなって思っていたらエラーしちゃうぞ」と、強気を求める忠告も忘れなかった。竹林投手も同じように、「打たれると思って投げたボールは絶対に打たれる。気持ちで負けちゃだめだ」と話し、バッテリーの心理とは異なるマウンド度胸を伝授した。

この日はお店のバックヤードを開放してフットボールも入れられ、一人ひとりのフォームや構えを2人がチェック。プロの世界では常識となつている最新の教風に、付き添いのお父さんたちも「いつまでも古いことを教えていたね」と苦笑い。最後はサインのおねだりで選手を囲んだ子どもたち。カレー屋さんで過ごす、あつという間の2時間だった。



文・写真 中沖 紘一
text and photo by Koichi Nakaoki

種目の枠を超えて挑戦してみよう!

様々なスポーツに触れながら新たな交流を築くことができる「スポーツ・レクリエーション体験会(主催:富山県生涯スポーツ協議会)」。今年はおおクラリ「9月11日(日)午前9時〜」、武術太極拳「9月24日(土)午前9時〜」、フレスビュニス「10月8日(土)午後6時〜」、インディアカ「10月16日(日)午前9時〜」、ボウリング「11月12日(土)午前9時半〜※予定」の5種目がピックアップされた! ボウリング体験会は富山地鉄ゴールデンボウルで開催され、その他は全て県総合体育センターが会場(集合場所)となる。詳細は問い合わせにて!



花田さん「アスリートは美しく」

高岡西高校バドミントン部出身で、アスリートからモデルに転身、ミスユニバース名古屋ファイナリストにも輝いた花田真寿美さん(富山市出身)が、アスリートビューティアドバイザーとしての活動を富山で始めた。バドミントン選手時代は結果を追い求めるがゆえにバーンアウト(燃え尽き症候群)、モデル時代には体重維持のプレッシャーから摂食障害を経験し、健康美の大切さを痛感。花田さんは、自身の経験をいかして、アスリートにバランスのよいメニューづくりや美肌やボディメイク目線も入れたアドバイスを行い、ココロとカラダの元気を応援したいと話す。今やトップ選手は実力だけでなく、ビジュアルも求められる時代、花田さんの今後の活躍に注目したい。

富山市に名刀を集めた 美術館オープン

日本刀のコレクションを展示する森記念秋水美術館が6月11日、富山市千石町1丁目にオープンした。開館日には愛好者や刀剣ブームに乗った、刀剣女子も来場、日本刀の美に見入った。同美術館では刀剣200振、刀装具・甲冑、兜など数十点を所蔵。これらは医薬品メーカー・リードケミカルの社長、森政雄さんが長年にわたって収集してきたものである。2階の鑑賞室では重要文化財や、重要美術品を含む日本刀・刀装具・武具などを、3か月ごとに年4回入れ替えて展示する。

最も注目を集めているのは重要文化財で、「住東叡山忍岡辺長會祿虎入道寛文拾一年二月吉祥日」の銘がある刀。甲冑師・刀工だった長會祿興里虎徹の作である。新選組局長・近藤勇の愛刀だったともいわれている「虎徹」は、「虎徹」、「虎入道」など銘が変わり、後年につくられたものほど優れていると評価される。居合道や剣道経験者はもちろん、時代劇ファンなどにとっても興味深い逸品が並ぶ。「美と機能」というポイントから日本刀をじっくり鑑賞していただきたい。



・森記念秋水美術館ホームページ
http://www.mori-shusui-museum.jp/

マラソンの野尻さんが指導する クラブ誕生

NPO法人「笑顔スポーツ学園」(小川耕平理事長)が6月、2011年陸上世界選手権女子マラソン日本代表の野尻あずささんを講師に迎え、ランニングクラブを創設した。説明会を兼ねて同月15日に富山市の県総合運動公園陸上競技場で行われた体験会には約70人が参加し、野尻さんのレクチャーに基づいた助言に耳を傾けた。

野尻さんは今季、リオ五輪の選考会となるレースを終えた後、自身の競技人生を振り返り、再び国際大会を視野に入れ、富山を拠点に活動していきたいと思うに至った。そこで富山高校スキ部の先輩でもある小川理事長に相談。支援を得てランニングクラブを創設し、野尻さんの指導を受けたと願うランナーに知識や技術を伝授しながら競技を続けるという方針を固めた。

説明・体験会で野尻さんは「皆さん、楽しく走りましょう。レベルに応じて個別サポートもします。私はやるからには東京五輪を目指します」とあいさつ、毎月第3水曜日に行われる練習への参加を呼び掛けた。同クラブは、野尻さんがクロスカントリースキーの国内トップ選手としても活躍していたことから、スキーやトレッキングなど県内の自然に親しみながら身体能力を高める活動も取り入れていく。

NPO法人「笑顔スポーツ学園」ランニングクラブの活動に関する問い合わせは次の通り。

TEL 0701442916171



県内のスポーツ情報をお待ちしております

富山発のスポーツメディア

Truth

Find us on Facebook

Tスポとやま Truth
https://www.facebook.com/tpo.truth

Tスポとやま

「Truth」秋号掲載ニュースの締め切りは2016年9月末
.....
原稿・写真・画像は左記メールアドレスまで、よろしくお願ひします。なお、体裁に合せたリライトは編集部でさせていただきます、ゲラチェックはありません。
・Tスポとやまメール
nsenenen@tpotoyama.com

【法人会員】

千山道場、クラブJoy、学校法人 荒井学園、北陸機材、JUMP MARUYAMA、小笠原製作所、日伸精機、澤川鍛造工業、春日産商、東亜電工、北陸パロン美装、野中精機製作所、山崎機工、ユニゾーン、シマダ商事、高岡金網、富山技販、KANAYA、医療法人財団 五省会 西能病院、津根精機、常願寺川公園スポーツクラブ、バイエルンスポーツ、ヤマヒデホーム、まちづくりとやま、内山精工、岡崎機工、藤田内科クリニック、ホテル よし原、富山機械工業センター、パレススポーツクラブ、潤観光開発、伸栄商会、澤田製作所、エヌアイシ・オートテック、ジャストドゥイット、高岡スポーツユナイテッド、高岡ケーブルネットワーク、富山県総合警備保障、前川歯科クリニック (順不同)

【個人会員】

森口寿志高(酒彩さんぽ)、鈴木八十善(ステーキすず屋)、黒田明、上野勉、横嶋好子、谷井康彦、竹田克史、小林浩、北井誠、井城高加、川淵映子(アジア子どもの夢)、大家芳夫、澤川幸七、澤川美幸、澤川幸利、澤川泰子、成瀬昌朗、田村勉、澤田利浩、有澤渉、中田憲昭、長谷基、大鋸谷孝志、石須康友、田形衛、大辻保、成田光雄、石田智子、牧内直哉、東軒一虎、清見昇、南雲公子、若林浜子、嶋田利隆、野沢紀子、河崎克彦、高岡茂樹、松本裕典、江川正光、高森勇、木内岳夫、加藤進也、大家三穂、石山次郎、田中一郎、田中英一郎、田中光子、田中龍郎、伊東与二、若林良、谷崎文保、河合常春、渋谷春男(北京飯店)

(敬称略、順不同)



味の素の「北陸勝ち飯フェア」が7月、富山、石川両県のイオン全店で展開された。同社が提案するアスリート向け栄養プログラム「勝ち飯」の北陸版メニューを考案したのをはじめ、セミナーやJリーガーのトークショーを開催してスポーツ栄養学の知識を発信した。ここではイオンモール高岡で同月2日に行われたセミナーについて詳報する。

「何のために食べるのか」
意識づけ大切

スポーツ栄養学を発信／北陸勝ち飯フェア

賛助会員(法人・個人)募集中! 詳細・申し込みはホームページにて

【編集後記】

- ・去年、私の母校、高岡高校野球部に指導に来てくれた選手が一軍で活躍している。慶応大からドラフト5位で巨人に入団した山本泰寛選手だ。華麗なグラブさばきは、今も印象に残っている。8月31日には富山で巨人戦がある。富山ゆかりの選手として応援したい(松井)
- ・高校生たちの熱い戦いが展開されています。劣勢にも屈しない気力に驚き、教えられることがよくあります。そして必ずこの季節に思います。一生懸命っていいなと(赤壁)
- ・高校野球の中継カメラのお仕事でボールパーク高岡に行っていました。泊高校と上市高校の連合チームと小杉高校の一戦。0-10で小杉高校の圧勝でしたが、少ない人数で必死に戦った連合チームがかっこよかったです。涙(金森)
- ・いよいよ五輪開幕。代表選手は、それぞれに乗り越えた大きな壁があると思います。乗り越えたからこそ見せてくれる、躍動する姿を期待したいです。寝不足には気をつけなければ(土田)
- ・五輪に甲子園、今年の夏はテレビの前から離れることができません!(中沖)
- ・職人など「この道ひと筋」に生きておられる方を取材すると、「甲子園を目指していた」などの声が聞かれます。スポーツの経験が苦しい修業に耐えるパワーになっているのではないのでしょうか?(若林)

NPO法人 Tスポとやま 富山初のスポーツマガジン「Truth」発行・運営
〒932-0817 小矢部市小神204-3 代表:松井克仁
TEL:080-3461-5959 E-mail:nisennen@tspotoyama.com
HP : http://tspotoyama.com/
Facebook : https://www.facebook.com/tspo.truth

顧問:田中一郎
STAFF:赤壁逸朗/金森正晃/小林永/坂野上満/谷尚人/土田由香里/中沖紘一/永森茂/松井克仁/若林朋子
DESIGN:TIME PLANNING JAPAN 株式会社

Truth 秋号は2016年10月下旬発行予定

セミナーの講師を務めたのは日本体育協会・日本栄養師公会公認スポーツ栄養士の館川美貴子さん。シニアアスリートに必要とされる基本知識を教えた。

スポーツをしている子供たちはまず「しっかりと食べなければいけない」。身体が成長期にあるのに加えて運動もしているため多くの栄養が必要になるからだ。そのうえで、「好き嫌いをしないことが最も大事。『嫌いだから食べない』というの厳しい言い方をすればトレーニングを放棄しているのと同じ」と話す。好き嫌いなく三食と補食でバランス良く栄養を摂る習慣を身に付けるために、「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるのか」という食事に対する目的意識を持つ大切さを説いた。

食べたものだけが身体をつくる

館川さんは続いて糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルという五大栄養素について解説した。「肉であつても牛なら鉄が、鶏ならコラーゲンが、豚にはビタミンが豊富に含まれるなどそれぞれに特長があり、偏らずに食べるとよい」「ビタミンといえば野菜や果物を食べればよいと思いますが、ビタミンB群は主におかずのたんぱく源に含まれている」「ミネラルが不足すると足がつかるといった現象につながる。カルシウムは筋肉を動かすための情報伝達に使われ、亜鉛には傷を早く治す効果がある」などの言及があった。

栄養バランスを考えるうえで、食事ごとに主食、主菜、副菜2(味噌汁含む)、牛乳・乳製品、果物の6つをそろえ、不足分は補食に加えるのが基本だという。食材は豆、ゴマ、

ビタミンやミネラルも重要

セミナー後半では、館川さんが自身の考えた北陸勝ち飯メニューを紹介した。目的別に瞬発力強化▽スタミナ増強▽カラダづくり▽夏バテ予防▽試合の日の5つの事例を示しながら、「筋肉をつくるには、たんぱく質だけでなくビタミンB6が必要なのでバナナや卵も食べるとよい」「身体を大きくするには血液も必要になるので、木綿豆腐や小松菜、納豆、アサリなどで鉄分も多く摂りたい」「摂取エネルギー量が不足すると補うために筋肉が壊されるので注意」「試



肉、ワカメ(海藻)、野菜、魚介、シイタケ(きのこ)、イモの8分野を摂るように心掛け、「それぞれの頭文字をとって『ま・こ・に・は・や・さ・し・い』と覚えておく」とよい。補食は「三食で摂り切れないエネルギーや栄養素を満たすためである。お菓子は心の栄養にはなるが補食にはならない」。

強調するのは「食べたものでしか身体はつくられない」ということ。食事への意識を高める大事さを重ねて伝えていた。



この日はセミナーと併せてカターレ富山のトークショーもあり、選手たちが普段の食事で気を付けていることや子供時代の食生活について語り合った。

館川さんは小学5年生を対象にした富山県体育協会の「未来のアスリート発掘事業」でも講師を務めている。「食事によってパフォーマンスとコンディションは上げられる。良い成績に結びつき、選手が活躍することを期待している」と話していた。

