

1年生部員と3年生部員に「巨大化」について聞いた！



3年生部員。左から田中優真選手、古野間大河選手、田中玄樹選手、三崎晴人選手



1年生部員。左から丹羽慈英選手、須藤智也選手、小口権良選手

3年生の部員4名と1年生の部員3名に話を聞いた。左の写真からも体格に相当な差があるのがわかると思うが、実際、キャプテンの古野間選手は入学時には162センチ47キロくらいだったのが今は175センチ68キロ。かなりの「巨大化」をしており、「学校で栄養講習や自分で弁当を作る機会があるので、食事に対してかなり意識が変わったと思う」と話す。1年生部員も含めてそれぞれ食事に対する意識の高さを感じられ、チームとして取り組んでいる栄養面の意識改革が確かな効果を発揮していることがわかる。

中学校からラグビーを始めた生徒の方が多く、1年生の丹羽選手は小学校低学年からラグビーをしている経験者。だが、本郷中でのトレーニングは「走り込みの量など、小学校のときは全然違う」と言い、すでに体の変化も感じているという。中学校からラグビーを始めた1年生の須藤選手も「ラグビーをはじめてから体付きがよくなったとよく言われる。たくさん体を動かすので、たくさん食べているからだと思う」と話す。やはりハードなトレーニングに栄養とタイミングを考えた食事が、「巨大化」を実現させているようだ。

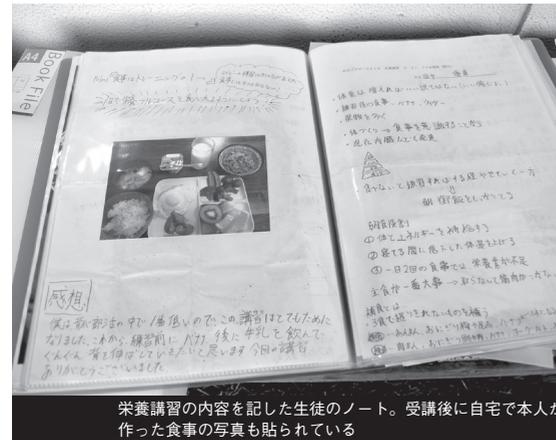
本格的な体作りは高校で

本郷中には器具を使ったトレーニングができるトレーニングルームがある。だが、そこを使うのは高校生になってからで、中学のラグビー部は使用していないという。中学生は腕立てや腹筋、体幹トレーニングなどの自重トレーニングのみで、それも自主性に任せている面が多いと富澤先生は話す。

「器具を使ったトレーニングは高校に入ってから十分にやるので、中学のうちはそこまで無理はさせません。プロテインの摂取についてもチームとして取るようになるのは高校から。中学では興味のある生徒が自主的にジュニアプロテインを飲んでいたりしますが、チームとしては特にやっていません。プロテインに関しては専門家の間でもいろいろな意見があるようですが、中学年代では無理に取る必要はないと思っています」

高校ラグビー部の練習は火、水、金、土日の週5日行われており、中学ラグビー部は高校ラグビー部が使用しない平日の月、木に土、日を加えた週4日。休みの日が週に3日間あり、休養も十分にとれるスケジュールとなっている。

高校になると週に2日はトレーニングルームで器具を使ったウェイトトレーニングをする



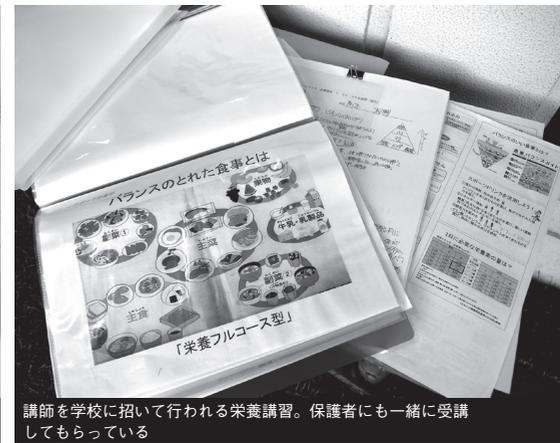
栄養講習の内容を記した生徒のノート。受講後に自宅で本人が作った食事の写真も貼られている



自分でお弁当を作ってみることで、食事に対する意識が具体的に定着していく



まだ体の小さな選手もいるが、3年間でラグビー選手らしい体格に成長していく



講師を学校に招いて行われる栄養講習。保護者にも一緒に受講してもらっている

するなど、ちょっとした変化が現れるようになる。「そういったちょっとした積み重ねが大きい」と富澤先生は言う。

◎練習後30分以内の補食

栄養面の知識を与え、意識を定着させた上で実際に部活時に行っているのが「練習後30分以内の補食」。何を食べるかも重要だが、食べるタイミングもとても重要なポイントと富澤先生は説明する。

「運動後のエネルギー補給は30分以内が『ゴールデンタイム』と言われてます。そのタイミングを外さないように、おにぎり1個でも食べるようにする。かなり走って、体をぶつけて激しいトレーニングをしたあとなので、タイミングよくエネルギーを取ることで体が大きくなっていく。チームでやっていることとしては、練習後の補食が一番大きいかもしれません」

選手たちに話を聞いても、1年生から3年生まで栄養面の知識をしっかりとしており、一人ひとりが食事の取り方を意識していることが感じられた。ラグビー界でも「体が大きい」と言われるという本郷中ラグビー部の体作りのベースには、栄養面の知識と食に対する意識の徹底がある。