●たぐち・しげひろ
1990年3月25日生まれ、仙北市角館出身。明桜高校から岩手県の富士大学に進学、2012年大学在学時に当時のbjリーグアーリーエントリー制度で秋田ノーザンハピネッツに入団。今季秋田5年目。Bリーグ初年度の2016-17シーズンはキャプテンに就任し、チームを引っ張る。ポジションはシューティングガード。3ポイントシュートを武器に、ひたむきなプレーでファンを魅了している。

秋田ノーザンハピネッツ　キャプテン

田口 成浩

食事への意識変化と共に

意外だと言われることが多いのですが、私がバスケットボールを本格的に始めたのは高校に入学してからです。現在、秋田ノーザンハピネッツが参加している男子プロバスケットボール「Bリーグ」の所属選手の中でも、バスケ歴は浅い方です。

大学は岩手県花巻市にある富士大学に進みました。もちろんバスケを続けていましたが、当時は一人暮らしの貧乏大学生。料理は苦手で外食する余裕もなかったため、頼みの綱は角館の実家から送ってもらうあきたこまちでした。「お米さえ炊いておけば生きていける！」と本気で思っていたので、仕送りを続けてくれた両親には心から感謝しています。ちなみに母が作るハヤシライスは絶品で、私にとってのおふくろの味です。

大学4年次に就職活動をしていたころ、秋田ノーザンハピネッツから声を掛けてもらい、すぐに入団を決めました。生まれ育った地元秋田でプロ選手としてバスケができるなんてまさに夢のようでした。なかなか珍しいことだと思いますが、故郷に再び戻ったところから私のプロアスリートとしてのキャリアがスタートします。

プロ入りし、食生活はがらりと変化しました。日頃からバランスの良い食事を意識し、コートの外での自己管理も仕事の一つになりました。学生の頃とは違って、必要なものを必要なだけ摂取するためにお金を掛けるようにもなりました。ただ極端な食事制限は行わないようにしています。私にとって食べることは人生の楽しみでもあります。あまり制限をしてもそれがストレスになってしまっては意味がありません。もちろん節制はしますが、楽しく食事をすることは自分の生活にとってとても大切だと考えています。

また、2015年に初めて日本代表候補選手として選出され、代表合宿に参加するようになったことがさらに食事への意識が高まるきっかけとなりました。代表合宿では食事に関する座学がありますし、選手一人一人の食事チェックも一日3食毎回行われます。自分で考えて選んだ食事を管理栄養士の方がチェックし、アドバイスをしてくれます。私は特に野菜を多めに摂るように気を付けていますが、体質として体重や体脂肪の数値が変動しやすいタイプであることを知りました。トレーニングや食事の摂り方で、体重や体脂肪が落ち過ぎてしまうこともあります。特にシーズン中であれば、自分の適正値に達しないこともプレーにも影響してしまいますので、「ちょうどいい体」を維持することが一番重要で難しいことです。

Bリーグのシーズンは9月～5月の約8カ月です。その間に60試合をこなすため、ほぼ毎週土曜日と日曜日が試合です。月曜から金曜はそのためにコンディションを調整し、トレーニングをします。昨シーズンまで秋田ノーザンハピネッツが参加していたbjリーグよりも試合数が増え、今季はスケジュールがよりハードになりました。私はこれまで全ての試合に出場することができていて、それをぜひとも継続していきたいと思っていますので、とにかく体が資本！けがのないように気を付けるのはもちろん、食事への意識を高く保ちつつ、体作りを続けていきたいと思います。

バスケットボールはするのも楽しいですが、観るのも楽しいスポーツです。秋田ノーザンハピネッツをまだ生で観戦したことがないという方がいれば、ぜひ一度会場に来ていただきたいです。一緒にバスケを楽しみましょう！