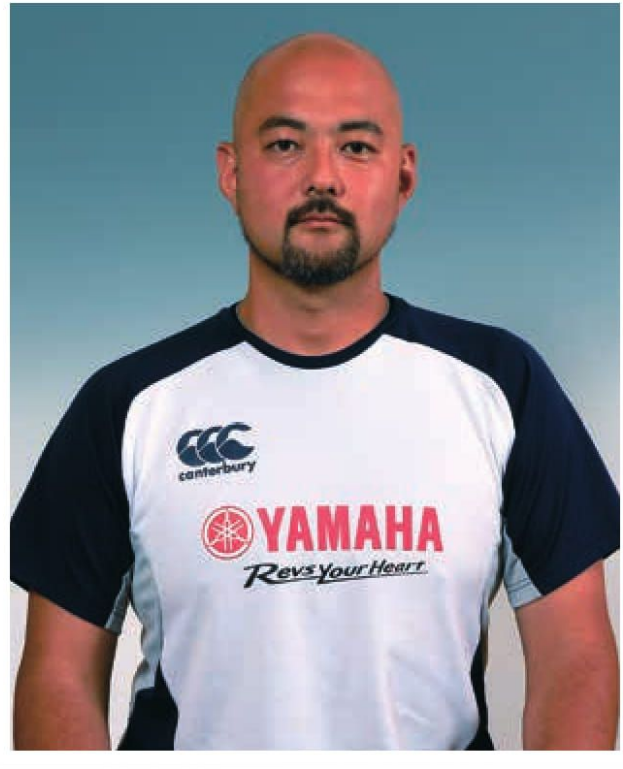


●あかし・とみお

1978年8月12日生まれ。秋田市出身。ヤマハ発動機ジュビロ ヘッドアスレティックトレーナー。小学5年生から秋田市エコー少年ラグビークラブでラグビーを始め、日本一を目指して秋田県立秋田工業高等学校へ進学するも夢はかなわず。国際武道大学でアスレティックトレーナーの基礎を学び、卒業後整形外科クリニック勤務を経て2006年から現職へ、2015年2月に日本選手権初優勝。チームサポートを通して日本一へ再挑戦中。



ヤマハ発動機ジュビロヘッドアスレティックトレーナー

明石 渡海男

ラグビー選手の「食」とコンディショニング

来年、日本で開催されるラグビーワールドカップ2019にむけて、ラグビー日本代表も強化真つただ中である。

多くの日本代表選手が所属するジャパンラグビートップリーグは、1月13日に決勝が行われ今シーズン閉幕した。体重100キロを越す国内外の選手たちがぶつかり合うラグビー競技を行う上で最も重要な要素は身体的に優れているこ

とである。相手よりも大きく、強く、速い選手が求められる。

私は現在トップリーグのヤマハ発動機ジュビロで、ヘッドアスレティックトレーナーとして選手の健康管理、傷害予防、身体づくりなどコンディショニングに関するサポートを生業としている。

身体づくりの三本の柱は、「食事（栄養）」と「筋力トレーニング」と「休養（睡眠）」である。

特に食事は身体をつくる基盤になるため、量も質も充実させることが求められる。

私に「食」の重要性を最初に教えてくれたのは秋田工業高校時代の先生やコーチの方々。一日三食では成長期のラグビー選手の身体づくりには足りず、間食としておにぎりやパンなどの炭水化物と、プロテイン（たんぱく質）ドリンクを有効活用し、筋力トレーニング、ラグビーの練習をすることで、高校時代にどんどん身体を大きくすることができた。当時は、毎日母親が握ってくれる大きなおにぎりを弁当とは別に3個4個と持ち、授業の合間に食べるという生活だった。大学へ進学し一人暮らしを始めた後も、秋田の実家から送ってもらおうお米や野菜はとても美味しく、秋田産の農産物の素晴らしさを感じる経験であった。

ヤマハ発動機ジュビロでは、朝練習と夕方練習の直後に食事を提供している。食事は栄養摂取という側面だけでなく、選手のストレス管理、息抜きの上でも重要なイベントであり、目で見ても舌で感じて美味しい、食事は楽しいと感じることも大変重要なことである。

そんな食事の中で、地方の特産品や名物が遠征などで提供されると選手たちは興味津々。

昨年10月の秋田初開催のトップリーグ遠征時は地物も多く提供された。特に白米は新米が提供され、選手たちから「美味しい」「違いが分かる」と好評だった。

今後も県内外、様々な対象の方に愛し、食され、満足感を得られるような秋田の農産物が作られるように皆様のご貢献を期待しております。



傷害評価を迅速に行い、プレー続行の可否を判断。

円陣を組み気合を入れる選手たち。鍛え上げられた肉体を武器に試合へ臨む。

