

第93回 全国高校野球選手権 福岡大会

主催 朝日新聞社・県高野連

球児を支えるのは、指導者や保護者ばかりではない。食事や体調管理で専門の立場から助言する栄養士やトレーナーだ。朝日新聞西部本社高校野球担当ツイッター《アカカントは@asahi_sball》への発信をたどり、そんな縁の下の力持ちを紹介する。

「悔い残さず」「楽しんで」

福岡市早良区で球児の栄養を指導する栄養士の鎌倉彩さん(26)《@astyleaya》は、城南野球部の元マネジャー。2年生の秋、表紙に引かれて「野球食」(海老久美子著)を手に取り、食事の大切さに気づいた。

「高校球児に栄養指導する仕事に就こう」。短大の食物栄養科に進み、高校時代の恩師の学校で球児の栄養指導を実践した。卒業後は企業に勤めながら栄養指導を続け、今月独立した。

選手や保護者に求めるのは「3度の食事をしっかり食べること」。球児の多くは練習量の割に食事量が不足しており、1食3杯、1日に10杯の茶わん飯を目標に「とにかく食べる量を増やすべきだ」と言っ

特に夏、連戦になるほど栄養管理が大事になる。「暑くても食べる量を減らさないように。食事でも悔い

を残さないでほしい」

福岡工(福岡市早良区)で選手の体を支えるのは、トレーナーの浜崎亮輔さん(31)《@mljic》だ。トレーニングや体に痛みが生じた時の対処法などを教える。

原点は山口・宇部商時代。捕手だったがひざを痛め、手術を4回受けた。3年で夏の甲子園に出場し、ベンチ入りしたが、痛みを抱えたままだった。

高卒後に渡米。アメフト選手のトレーナーなどを務めて3年後に帰国。今は力士やプロ野球選手のトレーニングを受け持つ。

「痛みなく野球をしてほしい」。経験から体のケアに気を配る。選手の相談を受けて「休んだ方がいい」と助言することも。浜崎さんは「3年間の集大成の大会。楽しくやってほしい」と語る。(石松恒、岡田将平)

食事・体調を支える専門職



栄養士の鎌倉彩さん。事務所に栄養指導の本が並ぶ



福岡工の選手(左)と話す浜崎亮輔さん=いずれも福岡市早良区