



1 アウターを鍛えるだけでなくインナーマッスルの強化を重んじている。

2 低い体勢で口を捕るには強くしなやかな体幹が必要。実戦の動きを意識した練習を繰り返す。

3 イチマツのテーマは「強制しない食トレ」。自分で考えて行動することで自然と笑顔も生まれます。

4月1回の測定で自身の筋肉量や体脂肪率などの数値を知ることで選手は個人目標を設定しやすくなる。

5 担当の佐藤礼美さんは「女子の食トレはお母さんと一緒に取り組んでいる意識が強い」と話す。

6 体育館を使っての室内練習は、シャトル打ちで打球の形を確認した。

7 三井監督は割部時から「食事とトレーニング」を課題に選手に寄り添った指導を続ける。



[千葉県] 市立松戸高等学校

主体性のある“女子流”食トレ
「イチマツ」の愛称で知られる市立松戸高校女子ソフトボール部は「体脂肪率25%以内」に設定した食トレでチーム強化を行っている。「無理をしそうない」意識を入れつつ、補食のおにぎりをほおばる姿は、明るさと希望があふれている。

取材・文：櫻木ゆき 写真：廣瀬久哉

記念日「スイーツはOK! 主体性ある女子流食トレ

「いただきます!」。ある日の昼食。キャラクターの絵が入った可愛いお弁当箱を選手たちが広げて見せてくれた。よく見るとお弁当のほかに、おにぎりが1つ、2つと置いてある。「これは補食用のおにぎりなんです」と一人の選手が教えてくれた。食事中の会話はでき

ないけれど、家族の支えを感じながら選手たちは笑顔でご飯を頬張っていた。

市立松戸高校、通称「イチマツ」。ソフトボール部の選手たちは今、正しい食生活を基本とした、強くしてしなやかな身体づくりに取り組んでいる。コロナ禍による休校で専門家による食トレプログラムを一時中断していたが、年明けに再開。3年生の集大成となる夏の総



ソフトボール部・監督
三井由香 (みつい・ゆか)

千葉県出身。大学で体育の専門知識を学び、選手・コーチ・監督として実業団チームで活躍。2017年赴任と同時に女子ソフト部を発足させた。体育科教員。部員数は20人。

「ティーの飛距離が伸びた」「熱中症にならなくなった」「身体があつてこそ練習。そこにはこだわりました」と三井由香監督は言い切る。千葉県の高校を卒業後、体育科のある4年生大学を経て県外の実業団チームに入団。28歳までプレーした名投手だった。引退後チームに残り10年間コーチ・監督を任される。このときの経験が指導のベースになっている。

2017年にソフトボール部のなかつた市立松戸高校に体育教師として赴任。初年度に同好会として部を発足し、初心者2名含む6人の部員でソフトボール部をスタートさせた。当時は専用グラウンドはもちろん、ボールも満足な数がそろっていなかった。交流のある松戸市内の中学を回り部員集

めに奔走した。情熱だけ前に進んできたぶん苦労も多かったが、創部当時から身体づくりの基本とされる「食事とトレーニング」だけは許容範囲とし、誕生日や記念日のスイーツも自分に必要かどうかを考えて行動する。柔軟な思考を取り入れた目標設定だ。

「身体があつてこそ練習。そこにはこだわりました」と三井由香監督は言い切る。千葉県の高校を卒業後、体育科のある4年生大学を経て県外の実業団チームに入団。28歳までプレーした名投手だった。引退後チームに残り10年間コーチ・監督を任される。このときの経験が指導のベースになっている。

創部時から取り入れているコーケンのDERME食トレープログラムで月1回の食育セミナーと測定を受けている。選手たちは自分の食事の栄養分析と身体の状態を数値で知り、足りない栄養素、筋力を確認できるようになった。「熱中症にならない!」「ケガをしなくなつた!」「パワーがついた!」「試合中の集中力が持続するようになった」など、4年経つて選手たちが変化を感じできるようになってきた。ロングティーの飛距離が20m近く伸びたと言う主将の盛綱菜さん(3年)はおいしい食事でサポートしてくれる母・直子さんに「朝練に合わせて、毎日4時半に起きて