

ラグビーに一番必要なもの、それは勇氣

ラグビーには「15」のポジションがあり、それぞれ役割が違いため、大きい人、小さい人、足の速い人、遅いが技や力のある人と多様な選手がいる。その一人ひとりが自分の特徴を活かし、助け合いながら、チームの勝利を目指し、怖れず闘いボールを追う。『ONE FOR ALL・ALL FOR ONE』（一人はみんなのために、みんなは一人のために）選手達は、あのタフな心と体をどうコンディショニングしているのか？今回は日本トップリーグで活躍中の「NECグリーンロケッツ」の熊谷選手と、須藤トレーナーにお話を伺いました。

ラグーマンのカラダ作り
◎健康管理のためどんなことを？

熊谷選手 ラグビーは球技の中でも格闘技的な要素が大きいスポーツですから、体が頑丈なやつが生き残ります。肝心なのは疲労を残さないことで、そのために大切なのは十分な睡眠と栄養。三食をバランスよくとり、それでも足りなかつたら、捕食をとって体重を維持しています。先日、自分の食事量を調べてみたら1日4200、4500カロリーとって（※一般成人男性が1日に必要とされる摂取カロリーの約2倍）、かなりすごい量だったので自分でも驚きました。また、練習後は早めに食事をとった方が



熊谷選手 ラグビーは球技の中でも格闘技的な要素が大きいスポーツですから、体が頑丈なやつが生き残ります。肝心なのは疲労を残さないことで、そのために大切なのは十分な睡眠と栄養。三食をバランスよくとり、それでも足りなかつたら、捕食をとって体重を維持しています。先日、自分の食事量を調べてみたら1日4200、4500カロリーとって（※一般成人男性が1日に必要とされる摂取カロリーの約2倍）、かなりすごい量だったので自分でも驚きました。また、練習後は早めに食事をとった方が

疲労回復が早いそうなので、その点も気をつけています。特に炭水化物とタンパク源は練習後10分以内に先にとります。プロテインとおにぎりとか、プロテインとバナナとか、疲労回復と体づくりのために欠かせません。

須藤トレーナー スポーツを思いきり楽しむためには準備することが必要。ではどう準備するかというと、前日よく寝るとか、お酒は控えるとか、バランス良く食べるなど、当たり前なことですが大切です。プロでも趣味でスポーツを楽しんでいる方々でも、より強くなってよりスポーツを楽しむために、日々の生活での準備が大事な点は同じなんです。

睡眠、栄養そして休む勇氣も必要

◎ケガの予防は？

熊谷選手 睡眠や栄養のほか、ストレッチや練習後のアイシング、筋トレも基本。僕は捻挫を繰り返しているの、練習前のテーピングはきっちりやって、冬ならグラウンドに出る前に足を温めてから入念にストレッチします。そうすることで恐怖心を取り除き、思いきりプレイすることが出来ます。中途半端にビクビクしたプレイをしていると、かえってケガをする僕は思っているんです。いくときは思いっきりいった方がいい。ただし、コンディショニングが悪い時は練習を休む勇氣も必要です。

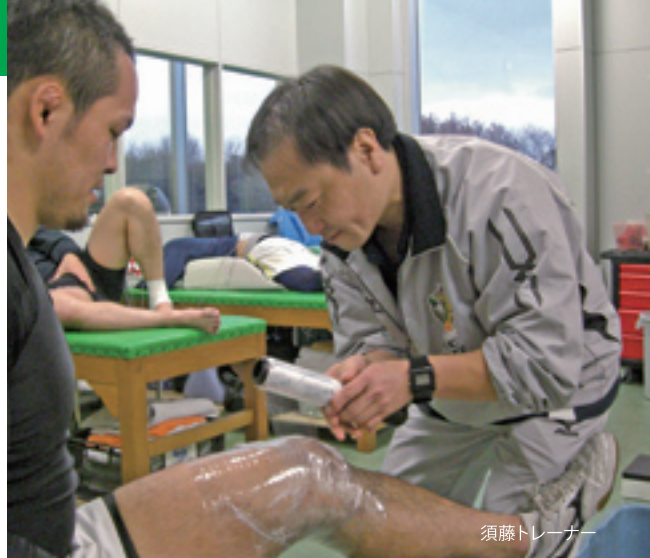
須藤トレーナー ケガ対策として重要なのが自

熊谷 皇紀（くまがえたかのり）
キャプテン（LO）1978.5.31 福岡県生まれ。法政大学出身。
身長 194cm 体重 107kg 代表歴：日本代表 Cap26、日本A代表、高校代表

© NECSPORTS 2008

健康管理

ーンロケッツ



須藤トレーナー

NECグリーンロケッツ：ジャパンラグビートップリーグ14チーム中、今季ランキング結果は第5位。リーグ優勝決定戦となるプレーオフ出場権を得るための悲願のトップ4入りには、わずか一歩及ばなかった。が、2月に行われるもう一つのビッグタイトル「日本選手権」優勝を目指し、チーム一丸となって燃えている(2009年1月現在)。企業名 日本電気株式会社 所在地 〒270-1198 千葉県県孫子市日の出 1131 <http://www.necsports.net/>



どうしているの？ スポーツチームの

NECグリ

ありましたから。走れなかったら泳いでも良いし、維持できる部分は維持し、強化できる部分は強化できるような筋トレメニューを組んでもらい、その時でできることを一生懸命やつてれば、怪我をした期間も必ずプラスにできます。

須藤トレーナー グリーンロケッツには優秀なチームドクターが5人も控えているので、ドクターと私達トレーナーと監督&コーチが

選手とよく話し合い、無理なく復帰までもっていきけるよう努めています。

目からくる疲労に注意

◎試合前についているのは？

熊谷選手 僕の場合、試合前日はなるべく目を使わないようにします。ゲームやテレビの見過ぎ、買い物にいつての物色などは避け、目からくる疲労には特に注意し、体全体をリラックスさせて試合に備えます。

須藤トレーナー 栄養士からの指導として、試合前日の夕方頃に選手全員に2リットルの水を渡し、試合までに飲むようにしています。代謝を良くする働きがあります。

『好き』という気持ちを大切に

◎ジュニア選手達にアドバイス。

熊谷選手 ラグビーが好きならその気持ちを全面に出しながら続けていけば、結果は必ずついてきます。頑張って練習したり、体をつくるためにきちんとご飯を食べたり、筋トレしたりしていれば、自分はこれだけ努力してるんだからと、グラウンドでも簡単にはくじけない心が育ちます。勝負でのメンタルの強さやより良いパフォーマンスは、そういった積み重ねの中から自然に現れてくるものだと思います。

強いだけでもダメ。愛されるチームに

◎今後の課題をひと言。

熊谷選手 常に優勝争いできる力を維持し、地元の方から、千葉にNECグリーンロケッツがあることを誇りに思ってもらえるようなチームにしていきたい。応援よろしくお願いします！

NECロケッツクラブ 会員募集中！



～入会してグリーンロケッツを応援しよう！～

公式戦チケット(2枚)やオリジナルグッズのプレゼント、ファンクラブ限定イベントなど、特典が盛りだくさんです。

インターネットでも入会受付中！

ファンクラブ入会に関する情報、チーム情報などはこちらまで

PC → <http://www.necsports.net/>

携帯 → <http://www.necsports.net/m/>

NECロケッツクラブ事務局

(受付時間 10:00～17:00)

土日祝祭日、年末年始除く

TEL:03-5464-5462 FAX:03-3406-3433