

極める Tokyo 2020

一人暮らしの原沢と一緒に食材を買い出しに行き、簡単に作れる鍋などの調理法を指導。大会2週間からは作った食事

松本が原沢の不調に気づいたのは、17年9月の世界選手権で初戦敗退した直後。栄養指導をしていた松本は原沢のむくんだ顔を見て、改善に着手した。リオ五輪決勝で王者デティ・リネール(仏)に惜敗し、雪辱のため無理に筋肉を増やそうとするあまり、脂肪もつき、肝機能も低下した。松本は原沢に毎日の食事の写真をLINEで送らせた。たんぱく質を過剰摂取していたため、野菜や魚料理を増やし揚げ物を避けるなどバランス重視の食事を指導。「練習メニューを考えると、夕食はご飯を200gくらいは増やしておいしい」など詳細に助言した。

柔道・原沢 復調の裏側

柔道の2016年リオデジャネイロ五輪100kg超級銀メダリストで東京五輪出場を狙う原沢久喜(27)(百五銀行)は、リオ五輪後の17年9月、心身が慢性的な疲労に陥る「オーバートレーニング症候群」による休養を余儀なくされた。復調を栄養面から支えたのが、公認スポーツ栄養士で日大文理学部教授の松本恵(45)だった。

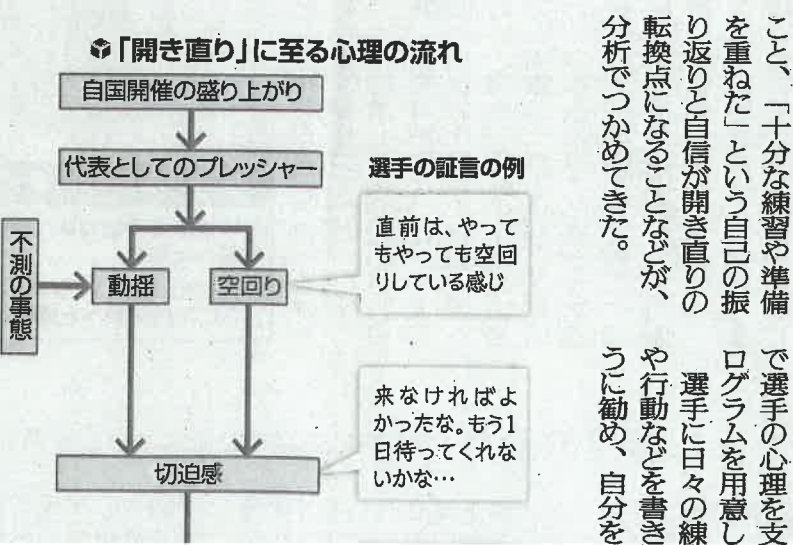
2002年サツカー・ワールドカップ(W杯)日韓大会で初戦を引き分けた後の6月9日、宮本恒靖(42)は第2戦・ロシア戦で先発した。準備運動では、それほど調子がいいと思わなかったが、控室からピッチに向かう階段で集中力の急な高まりを自覚した。「周囲が暗くピッチが浮き上がり、選手以外は見えないような精神状態。初戦の後に選手間で話し、失敗を糧に開き直り、監督の戦

失敗を糧 集中高める

術を微調整することでまとまった。ずっと一緒に仲間だ。『こうすれば勝てる』という支えがあった。日本はロシアに勝って波に乗り、ベスト16に進出した。日本選手は昔から五輪やW杯の自国開催で国の代表を強く意識し、力を発揮することも、裏目に出ることもあった。1964年東京五輪の柔道中量級金メダリストの岡野功(76)は「当時は代表4人全員が国を背負って戦う気だった。負ける恐怖とも戦う経験のない緊張感から優勝して解放された」と振り返る。

心理分析

国立スポーツ科学センター(JISS)は、こうした自国開催の大会経験者13人にインタビューし、その心理を分析した。多くの選手が本番前に「練習が空回りしている」と回答し、切迫感を体験していた。研究員の佐々木文子(32)は、選手の心理について「けがなど否定的な情報ほど、脳が重要と判断する『ネガティブバイアス』が強くなる結果、切迫感が生まれる」と説明する。



戦える体 食から

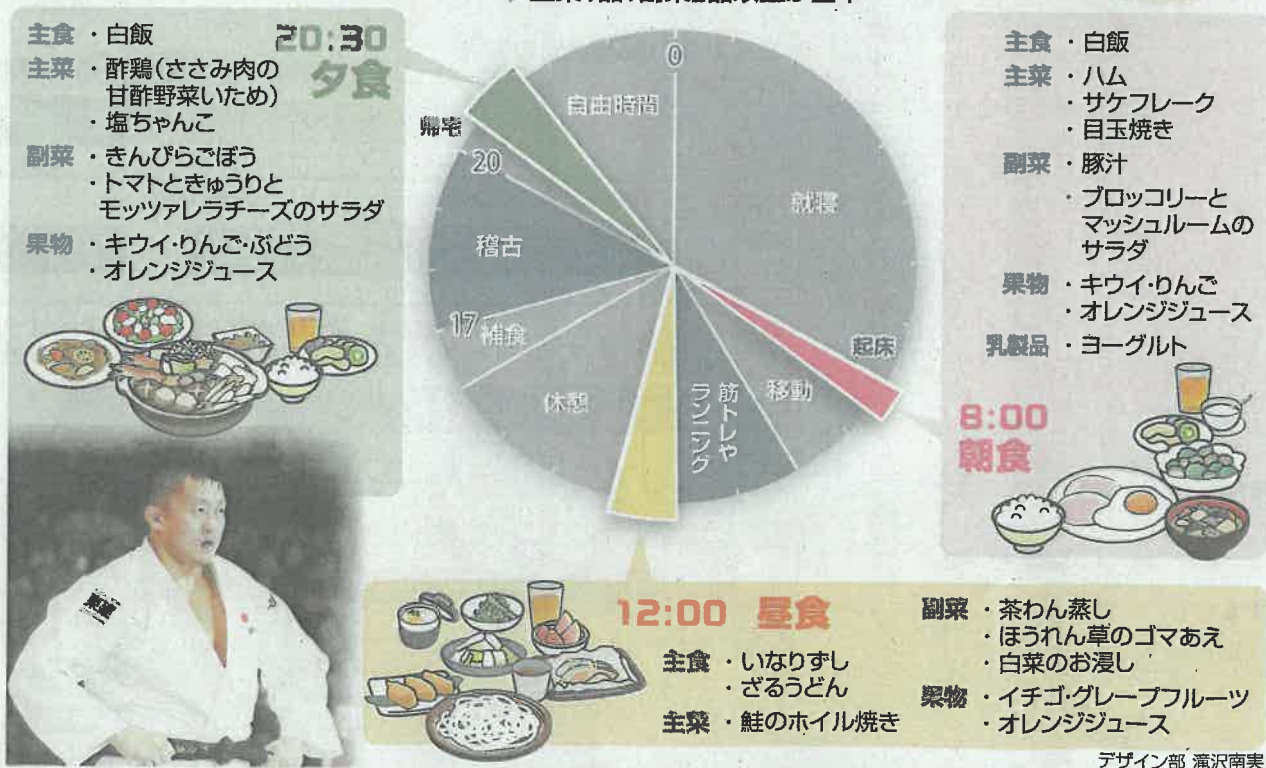
原沢選手の1日と食事メニューの例

食事の特徴

- ▶ 食事は1日4000kcal程度、補食などを含め5000kcalの日も
- ▶ 多くの種類の食材からたんぱく質を摂取
- ▶ 主菜1品、副菜2品以上が基本



松本恵 日大教授



スランプ 栄養士が救う

を凍らせて渡し、解凍すれば食べられるようにした。海外遠征にも同行し調理するなど専門家としてのきめ細かな支援で原沢は不調から脱出し、世界選手権では

18年が3位、19年は2位に入った。今は自分で食事を管理できる原沢は「自分を律する機会を与えてくれた」と感謝する。

米国合宿で、食事が合わず体調を崩し食事の重要性を痛感。「金メダルのため、もうワンランク上の練習をできるように、一緒にチャレ

