

SPO
スポナビ!
サイタマ!

2017
March

埼玉のスポーツを応援するWeb連動マガジン

SPO NAVI SAITAMA

MAGAZINE

プロサッカー選手に聞いた!
「食」の大切さ

浦和レッズレディース
松本真未子選手
大宮アルディージャ
大山啓輔選手

た
た
か
う
身
体
に
な
る
!

カ
ラ
ダ



埼玉県

×



女子栄養大学

共同開発

サッカー部員のための
「**アスリート食**」
メニュー大公開!



埼玉サッカーの未来がここにある!

埼玉国際サッカーフェスティバル 2017.3.18~20開催

サッカー部員のための「アスリート食」メニューを大公開!

保護者・選手の皆さんへ

サッカーの上達のためには日々の練習だけでなく、食事や睡眠も大切です。特に成長期は食事ですっかりとエネルギーや栄養素を摂取しなければ、サッカー選手に必要な強い心と体をつくることはできません。

今回、埼玉県と女子栄養大学が連携し、日々練習に励むサッカー部員のための「アスリート食」を開発しました。

サッカーでは瞬発力(筋力)とスタミナの両面が必要となりますが、「通常の練習時」「試合直前」「試合当日」では必要な栄養素やカロリーに違いがあります。何をどれだけ食べればよいのかをしっかりとサポートし、サッカーが“もっと強く”なるために、正しい食習慣を心がけましょう。



監修

上西一弘氏

女子栄養大学教授
栄養生理学研究室



メニュー開発・調理

栄養生理学研究室の学生の皆さん

花野菜奈さん	鉄芹奈さん
矢野史子さん	小川菜摘さん
嘉瀬遥さん	西島あやめさん
廣中桃子さん	齊藤花さん
山野瑚乃実さん	和田こゆきさん
八木汐音さん	三津田和さん
横倉初美さん	内海杏珠さん
青木理華さん	

女子栄養大学は、全国で「スポーツ栄養セミナー」を開催しています

女子栄養大学では、教育支援活動の一環として全国で高校生を主たる対象とした「スポーツ栄養セミナー」を開催しています。スポーツに携わる高校生が心身ともに健康で、長年にわたって体をつくり、競技力を高め、ベストコンディションで日々の練習に挑めるよう、スポーツと食事(栄養学)の関係を伝えています。

平成29年度は、新潟、水戸、甲府、千葉、仙台、女子栄養大坂戸キャンパスで開催予定です。



アスリート食 10のポイント まずは普段の食生活をチェック!

- 1 1日3食(朝、昼、夕)、どれも欠食をしていませんか?
- 2 毎食、主食(ごはん、パン、めん)を食べていますか?
- 3 毎食、卵、肉、魚、大豆・大豆製品のいずれかを食べていますか?
- 4 毎日、野菜、果物を食べていますか?
- 5 毎日、牛乳・乳製品を飲んだり、食べたりしていますか?
- 6 意識してレバーを食べていますか?
- 7 意識して納豆を食べていますか?
- 8 主食、主菜、副菜がそろった食事をこころがけていますか?
- 9 補食を適切に食べていますか?
- 10 トレーニングの時に水分補給を心がけていますか?

食べることも「練習」の一つです!

好き嫌いをなくし、いろいろな食品を食べることは、スポーツをする人にとって練習と同様に重要です。

ここで紹介した「10のポイント」は、アスリート食の基本となります。

まずは、個人、あるいはチームでこのポイントがクリアできているかチェックしてみましょう。皆さんの普段の食事の様子がわかります。チェックがつかなかった項目はクリアできるようにしていきましょう。これら10項目、すべてクリアできれば、トップアスリートへの大きな第一歩となります。

食事は、おいしく、楽しく食べることも大切です。そのことも忘れないでください。

正しい食事が

トップアスリートへの

第一歩！



1 1日3食は食事の基本

特に朝食は大切です。休みの日も含め、毎日食べる習慣を身につけましょう。

2 ごはん、パン、めんは糖質の供給源

糖質は筋肉や脳を動かすエネルギー源です。不足した状態で運動をすると、筋肉がかえって壊れてしまいます。また、筋肉の回復のためにも必要です。

3 卵、肉、魚、大豆・大豆製品はタンパク質の供給源

筋肉はもちろんですが、骨や血液などの材料にもなります。練習後の筋肉の回復にも不可欠です。食事から摂取することを基本にしましょう。

4 野菜、果物はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

エネルギーやタンパク質が体の中で利用されるためにはビタミン、ミネラルが必要です。毎日欠かさず食べましょう。食物繊維は排便のためにも重要です。

5 牛乳・乳製品は主にカルシウムの供給源

中学生・高校生の時期は丈夫な骨ができる大切な時。十分にカルシウムを摂りましょう。特に高校生は学校給食の牛乳がなくなるので、注意が必要です。

6 レバーは鉄の供給源

タンパク質やビタミンの供給源としても大切です。レバーの苦手な人も多いと思いますが、少しずつで良いので、食べる習慣をつけましょう。

7 納豆はビタミンKの供給源

納豆にはビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは骨折の予防に有効です。

8 栄養素をバランス良く

主食、主菜、副菜がそろった食事は栄養素をバランス良く摂取するために大切です。単品よりも定食スタイルを心がけましょう。

9 補食を有効に活用

おやつではなく、食事を補うのが補食です。エネルギーだけではなく、タンパク質や鉄、カルシウムなども意識しましょう。

10 水分補給も大切

運動前も、運動中も、運動後も、適切な水分補給が大切です。「喉が渴く前に飲む」が基本です。汗の量が多い場合には、スポーツドリンクなどを利用しましょう。

サッカーが
さらに強くなる

栄養たっぷり! 必勝メニュー

すべての献立とレシピは、「スポナビ! サイタマ!」で見ることができます。
【URL】http://www.pref.saitama.lg.jp/spo-navi/approach/eiyo_2.html

ここからは、サッカーの「通常の練習時」「試合直前」「試合当日」の3つの場面を想定した、「アスリート食」メニューを紹介합니다。これらを参考に、皆さんの食事を充実させてください。
食事の量については、中学生の男子を想定しています。高校生や女子は個人の状況に応じて調整してください。



ハードなトレーニングをサポート 「通常の練習時」 の食事

朝食 1食分814kcal(10.2点)食塩相当量4.8g

- ほうれん草入りオムレツ
- ジャーマンポテト
- ミネストローネ
- トースト(食パン2枚、イチゴジャム)
- 粉末麦芽飲料

昼食 1食分1020kcal(12.8点)
食塩相当量10.2g(汁抜き4.3g)

- 肉汁うどん CHECK
- いなり寿司(2個)
- イカと野菜のネギ塩炒め
- みかん(1個)
- 飲むヨーグルト

夕食 1食分1027kcal(12.8点)食塩相当量4.4g

- 鶏の照り焼き・付け合せ CHECK
- オクラ納豆
- 酢の物
- けんちん汁 CHECK
- ご飯(300g)

補食

〈練習前〉 1食分276kcal(3.5点)食塩相当量0.8g

- 団子(みたらし・2本)

〈練習後〉 1食分335kcal(4.2点)食塩相当量0.9g

- 肉まん(1個)
- 100%オレンジジュース

※()内は80kcalを1点とする「四群点数法」の点数です。

まずは、しっかりと 食べる習慣を!

サッカーが強くなるために激しい練習をしている時期の食事です。まずは1日3食、しっかりと食べる習慣を身につけることが大切です。十分にエネルギーを補給して、タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂取しましょう。

この時期の食事が身体づくりの基本となります。朝食をきちんと食べるためには、生活のリズムをつくるのが大切です。夜は決まった時間に寝るようにしましょう。

昼食



肉汁うどん 1人分422kcal(5.3点)
食塩相当量6.6g(汁抜き0.7g)

材料 / 1人分

うどん	200g
豚もも肉	60g
深谷ねぎ	20g
めんつゆ	60g
油	4g(小さじ1)

作り方

- 1 深谷ねぎを3cmの輪切りにする。豚もも肉は2cm幅に切る。
- 2 うどんを茹でる。
- 3 鍋に油をひき、豚もも肉と深谷ねぎを炒める。火が通ったらめんつゆと適量の水を加え温める。
- 4 肉汁が温まったら、茹でたうどんと肉汁を器に盛る。

鶏の照り焼き

1人分324kcal(4.1点)
食塩相当量2.0g

材料 / 1人分

鶏もも肉(皮なし)	150g
酒	10g(小さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ2)
はちみつ	21g
油	4g(小さじ1)
〈付け合せ〉	
ブロッコリー	60g
パプリカ	30g
キャベツ	60g

作り方

- 1 鶏もも肉にフォークで穴を開ける。
- 2 酒、しょうゆ、はちみつを混ぜ合わせる。
- 3 2に鶏もも肉を10分漬ける。
- 4 フライパンに油をひき、強火で両面を1分ずつ焼き、弱火で蓋をして3分焼く。
- 5 肉を取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、3の残りのタレをフライパンで煮詰める。
- 6 煮詰めたタレを盛り付けた肉にかける。
- 7 付け合せのキャベツは千切りにする。パプリカは1cm幅に切る。ブロッコリーはひとふさ10g程度に切り、塩茹でにする。

けんちん汁

1人分84kcal(1.1点)
食塩相当量1.0g

材料 / 1人分

にんじん	10g
深谷ねぎ	20g
ごぼう	10g
大根	10g
玉ねぎ	20g
しめじ	10g
こんにゃく	15g
豆腐	30g
油	2g(小さじ1/2)
味噌	7g
かつお出汁	100g

作り方

- 1 かつお節で出汁をとる。
- 2 にんじんと大根を5mm幅のいちょう切り、深谷ねぎを3mmの小口切り、ごぼうを5mmの斜め切り、玉ねぎを1cm角、豆腐とこんにゃくを1cm角に切り、しめじは手でほぐす。
- 3 鍋に油を入れて加熱し、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、玉ねぎ、こんにゃくを炒める。
- 4 かつお出汁と豆腐と深谷ねぎを入れて、アクを取りながら10分程度煮込む。
- 5 味噌を溶かし入れる。



夕食

Point

朝食のミネストローネは前日の夕食の余りを使用すれば、朝の忙しい時でも時間がかかりません。昼食の献立はお弁当にすることもできます。お肉を先に炒めて汁と別にとすると、冷めてもおいしく食べられます。

補食はコンビニでも買えるものにし、練習前には糖質を、練習後はたんぱく質とビタミンを摂るためのメニューです。夕食は筋肉の修復に大切なたんぱく質をたっぷりと。



女子の場合

女子の場合には、7割から8割のエネルギー量を基本とすればよいでしょう。主に主食の量で調節すればよいと思います。エネルギーの過不足は体重でチェックすることもできます。野菜などはしっかり摂取したいので、男子と同じ量でも大丈夫。レバーなど鉄の供給源となる食品は男子以上に必要です。

レシピは
ココでチェック!



勝利に備え、おいしくパワーアップ！
「試合直前」の食事



体調を整えることに
留意しましょう

もうすぐサッカーの試合。練習も軽めで、疲れをためずに、試合の時に最もよいパフォーマンスを発揮できるように、準備をしていく大切な時期です。試合の時に最もよいパフォーマンスを出すための食事を考えてみましょう。また、疲れをためないように、3食きちんと食べることも大切です。



朝食 1人分929kcal(11.6点)食塩相当量3.4g

- ぶりのめんつゆバター丼 **CHECK**
- 豆腐とわかめの味噌汁
- いちご
- 牛乳

昼食 1人分999kcal(12.5点)食塩相当量4.1g

- かぶの葉としらすののり弁 **CHECK**
- タンドリーチキン **CHECK**
- チーズきのこ玉子
- ブロッコリーのピーナッツ和え
- ミニトマト(2個)
- 切り干し大根ときゅうりの酢の物

夕食 1人分1128kcal(14.1点)食塩相当量4.5g

- ソイミートソース・パスタ
- スコッチエッグ
- じゃがいものポタージュ
- さつまいものサラダ

補食

〈練習前〉 1人分281kcal(3.5点)食塩相当量0.0g

- あんまん(1個)

〈練習後〉 1人分441kcal(5.5点)食塩相当量1.9g

- ロールサンドウィッチ
(ハムチーズ・ブルーベリー)
- 100%オレンジジュース

※()内は80kcalを1点とする「四群点数法」の点数です。

朝食



ぶりのめんつゆバター丼

1人分767kcal(9.6点)食塩相当量1.8g

材料 / 1人分

ご飯(精白米).....	300g
ぶり・切り身.....	60g
深谷ねぎ.....	20g
キャベツ.....	30g
小麦粉.....	3g(小さじ1)
めんつゆ(ストレート).....	25g
バター.....	10g
塩.....	0.7g(小さじ2/3)
こしょう.....	0.01g(少々)

作り方

- 1 深谷ねぎを1cm幅に斜め切り、ぶりを一口大に切る。
- 2 ぶりの両面に塩・こしょうを振り5分程度おく。余分な水分はふき取り、小麦粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンでバターを溶かし、ぶりの表面から焼く。焼き色がついたらひっくり返す。8割焼けたらねぎを加え少し炒め、めんつゆを入れ絡める。
- 4 丼にご飯、キャベツ(せん切り)を盛り、3をのせる。



女子の場合

体重を気にして、ご飯の量を減らす選手もいますが、それはお勧めしません。ご飯はエネルギーの素です。筋疲労の回復にも必要です。今回のメニューでも7割程度の量は食べるようにしましょう。

かぶの葉としらすののり弁

1人分598kcal(7.5点)食塩相当量1.6g

材料 / 1人分

ご飯(精白米).....300g
かぶの葉.....50g
しらす.....20g
しょうが(おろし).....3g
ごま油.....4g(小さじ1)
のり.....2g
しょうゆ.....2g(小さじ1/3)

作り方

- 1 かぶの葉を1cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、しょうがを炒め、香りが立ったらしらすを炒める。
- 3 かぶの葉を加えしんなりするまで炒める。
- 4 ご飯に3を混ぜ合わせる。
- 5 お好みでのりにしょうゆをつけ、ご飯にのせる。

タンドリーチキン

1人分188kcal(2.4点)
食塩相当量0.5g

材料 / 1人分

鶏もも肉.....100g
にんにく(おろし).....3g
しょうが(おろし).....3g
カレー粉.....3g(小さじ1強)
ヨーグルト.....15g(大さじ1)
ケチャップ.....7g(小さじ1強)
油.....4g(小さじ1)

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 ジッパー付きポリ袋に油以外の調味料を全て入れ、鶏もも肉も入れて軽くもみ込み、1時間から一晩冷蔵庫に置く。
- 3 フライパンに油をひき2を入れ、焼き色がついたら返して蓋をし、5分程蒸し焼きにする。

Point

朝食の弁物は、忙しい朝でも主食と主菜と一緒にしっかりと食べることができます。

昼食のお弁当はご飯をたくさん食べたいのり弁にしています。タンドリーチキンは前日に漬け込めば、朝は焼くだけで済みます。

夕食のソイミートソースは、豆を入れることで、肉のみよりさっぱりと食べられるようにしました。豆だけ食べるよりもミートソースに混ぜることで食べやすくなります。



昼食

レシピは
ココでチェック!



力を発揮し、最高のパフォーマンスを！ 「試合当日」の食事



ここでは、午後1時にサッカーの試合が始まることを想定しました。ゆっくりと昼食を食べる時間はありません。そのような場合、試合前にどのような食事をすればよいかを紹介します。

試合前

早めの食事で 糖質を体に取り込む！

基本は試合開始の3時間前までには食事をするようにしましょう。朝食では試合中のスタミナを維持するために糖質（ごはん、パン、麺など）の摂取を意識しましょう。

午後1時の試合開始の場合、3時間前は午前10時になります。この時間に昼食は食べにくいので、補食の形で摂取することをお勧めします。試合開始時に空腹になっていない程度に摂取します。1時間前（12時）には食べ終わるとよいでしょう。

朝食 1人分752kcal(9.4点)食塩相当量4.6g

- カうどん CHECK
- 赤飯おにぎり
- 果物(キウイフルーツ、いちご)

補食

〈試合前〉 1食分671kcal(8.4点)食塩相当量2.9g

- おにぎり(梅干し)
- カステラ
- バナナ
- ゼリー飲料

※()内は80kcalを1点とする「四群点数法」の点数です。



カうどん 1人分454kcal(5.7点)
食塩相当量3.6g

材料 / 1人分

うどん 200g
鍋用スライス状切り餅 3枚 (36g)
鶏もも肉 (からあげ用) 35g
にんじん 10g
小松菜 30g
卵 25g
だし 300g
しょうゆ 18g(大さじ1)
みりん 9g(大さじ1/2)

作り方

- 1 ゆで卵をつくる(沸騰してから約10分)
- 2 小松菜は3cm、にんじんは5mmの輪切りにし、型をぬく。
- 3 2を茹でる。
- 4 うどんを茹でる。
- 5 鍋にだし・しょうゆ・みりんと鶏もも肉をを加えて加熱する。
- 6 どんぶりにうどん・切り餅を盛りつけ5を餅にかけるようにして加える。
- 7 にんじん・小松菜・ゆで卵をトッピングする。

朝食




補食

〈試合後〉1食分520kcal(6.5点)食塩相当量1.3g

- おにぎり(鮭)
- おにぎり(おかかチーズ)
- 100%オレンジジュース

夕食

1食分1615kcal(20.2点)食塩相当量5.6g

- 温玉キーマカレー 
- ポトフ
- かぼちゃサラダ
- 栄養バランスアップ・ティラミス
(粉末麦芽飲料を使用)

試合後

しっかり食べて 体を回復させる!

試合当日は、試合後の食事も大切です。疲れた体を元に戻すためにも、夕食はしっかりと食べてください。今回は、食欲の高まるカレーを作ってみました。



女子の場合

試合前には甘いお菓子は控えましょう。糖質を意識した食事が大切です。試合開始時には胃の中に食べ物がない、でもお腹はすいていない、そんな状態がベストです。どれくらい食べればよいか、練習の時に試しておきましょう。

温玉キーマカレー

1人分849kcal(10.6点)
食塩相当量3.3g

材料 / 1人分

ご飯	300g
卵	50g (1個)
豚ひき肉	45g
ひよこまめ(水煮)	15g
にんじん	30g
たまねぎ	30g
パプリカ(赤)	30g
さつまいも	30g
油	2g(小さじ1/2)
カレー粉	3g(小さじ1/2)
トマト缶(あらごし)	100g
水	75g
固形コンソメ	1.3g
ケチャップ	12g(大さじ1弱)
ウスターソース	5g(小さじ1強)
乾燥パセリ	少々
塩	1g(ミニ1弱)

作り方

《温泉卵の作り方》

- 1 1Lのお湯を沸かし、沸騰したら鍋を火からおろす。
- 2 200mlの水を鍋に入れる。
- 3 卵を入れ、蓋をして20分程度置く。
- 4 時間が経ったら、卵を取り出して割る。

《キーマカレーの作り方》

- 1 たまねぎ、にんじん、パプリカ、さつまいもは1cmくらいの角切りにする。
- 2 フライパンに油をひいて、中火で1を炒める。
- 3 豚ひき肉を加えてさらに炒め、肉に火が通ったらカレー粉を加えてなじませる。
- 4 あらごしトマト、水、コンソメ、ひよこまめを入れて沸騰したら弱火にして、あくを取りながら15分ほど煮込む。
- 5 煮詰まったら、ケチャップ、ウスターソースを加え、さらに5分ほど煮て塩で味を調える。
- 6 ご飯を皿に平らに盛り付け、カレーを上から盛り付ける。作った温泉卵を盛り付ける。最後にパセリをふりかける。



夕食

Point

朝のかうどんは、スライス状の餅を入れることで、手軽に十分な糖質を摂取できます。

補食はサッカーの試合中のスタミナ切れ予防と試合後のリカバリーのためのメニューです。夕食のデザートはティラミスは、コーヒーの代わりに栄養バランスに優れた粉末麦芽飲料を使っています。

レシピは
ココでチェック!





まつもとまみこ
松本真未子選手

PROFILE

生年月日:1997年10月9日

出身:千葉県

身長:168cm

ポジション:GK

2016シーズン、育成組織からレッズレディースに昇格したGKで長い手足を生かしたセービングを得意とする。U-17日本女子代表として出場したFIFA U-17女子ワールドカップで優勝し、自身も大会の最優秀GKに贈られるゴールデングローブ賞を受賞した経歴を持つ。

©URAWA REDS

プロサッカー選手に聞いた!

後、なるべく早く食事を取りたかったので、なるべく早く帰宅し、お風呂よりも前に食事を取っていました。

Q4 普段の食生活で気を付けているところは
どんな点ですか?

バランスよく取るようにしています。乳製品などが欠けがちになるので意識して取るようにしています。一時期、疲労骨折などをしたことがあって、そのときからカルシウムを摂ることを意識しました。

好きな食べ物は、肉じゃがなどの和食です。基本的には、脂っこい食べ物などをたくさん食べるようなことはあまりしないように心がけています。

Q5 サッカーに取り組んでいる中高生への
アドバイスをお願いします。

特に女子のサッカーは、中高生ですと、環境に偏りが出てしまって、なかなか難しい部分もあると思いますが、楽しむことが何よりも大切ですので、そのことを忘れずに日々トレーニングに取り組んでもらえると思います。

Q6 最後に、県内のサッカーに取り組む中高生への
応援メッセージをお願いします。

サッカーはチームスポーツなので、個人が目立つというよりも周りを生かすことやチームとして試合や大会に臨むことが大切なので、そうした意識も持って、サッカーに取り組んでみてください。

また食事に関しても、知識を得られる機会があるなら、そうした機会を大切にしたいと思いますし、男子なら身体を大きくする意味でも量を意識して食べた方がいいと思います。

女子だと身体が女性になりはじめる年代だと思うので、自分の身体としっかりと対話をして、量や質を意識して、コンディションづくりを心がけるとよいと思います。

自分の置かれている状況などによって、いろいろと違いがあると思いますが、ぜひ、サッカーを楽しみながら、自分の目標に向かって頑張ってください。

Q1 ご出身市町村はどちらですか?どんなところですか?
どんな練習をされていましたか?

千葉県松戸市です。住宅地が多く、静かな街だと思います。

小学校5年生からサッカーを始めたんですが、最初からGKだったので、GKとしてのスキルを上げるためのキャッチングやローリングといった基礎的なトレーニングを中心に行っていました。

Q2 サッカーに関連して、中学・高校生時代の
一番の思い出は何ですか?

レッズレディースで言うと、中学2年生のときの全国大会のときです。アルビレックス新潟レディースのジュニアユースと決勝で対戦して、PK戦になったんですが、そのときに止めることができ、優勝できたのが一番思い出に残っています。

日本女子代表の活動で言うと、高校時代にU-17日本女子代表として出場し、FIFA U-17女子ワールドカップも思い出に残っています。チームとして世界大会で優勝し、個人でもゴールデングローブ賞をいただけたのは本当にうれしかったです。

Q3 中学・高校生時代、食生活で気を付けていたところは
どんな点ですか?

練習が夜で、食事を取るのが遅くなってしまう生活だったので、炭水化物を取るよりも、タンパク質を取ることを意識していました。トレーニング



「レッドダイヤモンド」にはダイヤモンドの最上の輝き、何物にも傷つけられない強さ、固い結束力という意味が込められています。レッズレディースは、さいたま市を中心に女子サッカーの普及、青少年の健やかな発育と地域スポーツ文化の発展を目指して活動しております。男子トップチーム同様、ホームタウンに愛され、強く魅力あるチーム作りを進めていくことが日本女子サッカー界、日本スポーツ界全体の発展につながると考えています。



©URAWA REDS

「食」の大切さ

おお やま けい すけ
大山啓輔選手

PROFILE

生年月日:1995年5月7日
出身:埼玉県
身長:174cm
ポジション:MF
大宮ストライカー⇒大宮アルディージャジュニア⇒大宮アルディージャJr.ユース⇒大宮アルディージャユース



OYAMA Keisuke

Q1 ご出身市町村はどちらですか?どんなところですか?どんな練習をされていましたか?

出身は埼玉県さいたま市見沼区で、自然が多い地域です。小学生の時から大宮アルディージャのアカデミーに所属していて、毎日のようにボールを蹴っていました。

Q2 サッカーに関して、中学・高校生時代の一番の思い出は何ですか?

中学2年生(大宮アルディージャJr.ユース)の時にオランダ遠征に行ったことです。身体のサイズが大きい外国の選手との試合や、生活面でも言葉が通じない中でもがんばってコミュニケーションをとったりと楽しかったです。

Q3 中学・高校生時代、食生活で気を付けていたところはどんな点ですか?

トレーニングが終わってすぐに食事をする(栄養を摂る)ことは心がけていました。またバランスよく食べるということも意識していました。

Q4 普段の食生活で気を付けているところはどんな点ですか?

僕自身、プロサッカー選手としてはまだ身体作りの段階だと思っていますので、食事の数を増やすこと(お菓子を食わなくてもおにぎりや鶏肉を食べるようにするなど)に気を付けています。

Q5 サッカーに取り組んでいる中高生へのアドバイスをお願いします。

サッカーの練習は一日に2時間くらいしかありません。その2時間でいかに良いパフォーマンスができるか、それ以外の22時間に何をすることが大事だと思います。

Q6 最後に、県内のサッカーに取り組む中高生への応援メッセージをお願いします。

いっぱい練習して、しっかりとサッカーを楽しんで、頑張ってください。いつか一緒にプレーできたらいいと思いますし、僕もがんばりますので、ぜひ応援よろしくお願いします。



大宮アルディージャ

埼玉県さいたま市をホームタウンとし、日本プロサッカーリーグ(Jリーグディビジョン1)に加盟するプロサッカークラブ。1999年にJリーグへ加盟し、2017年でチーム創設19年目を迎える。地域に根ざしたサッカークラブとして、地域の未来のために活動している。

©OMIYA ARDIJA

埼玉でも開催!

東京2020
オリンピック・パラリンピック
ラグビーワールドカップ2019™を
みんなで応援しよう!!



【埼玉県内大会開催会場】

① BASKETBALL

バスケットボール (オリンピック)
●会場: さいたまスーパーアリーナ
[さいたま市]



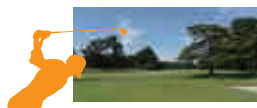
② FOOTBALL

サッカー (オリンピック)
●会場: 埼玉スタジアム2002
[さいたま市]



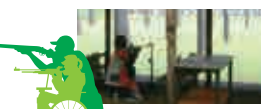
③ GOLF

ゴルフ (オリンピック)
●会場: 霞ヶ関カンツリー倶楽部
[川越市]



④ SHOOTING

射撃 (オリンピック・パラリンピック)
●会場: 陸上自衛隊朝霞訓練場
[朝霞市・和光市・新座市]



⑤ RUGBY

ラグビー (ラグビーワールドカップ2019)
●会場: 熊谷ラグビー場 [熊谷市]
●日程: 2019.9.20(金)~11.2(土)



「スポーツ王国」埼玉で開催

東京2020オリンピックで
バスケットボール・サッカー・
ゴルフ・射撃の4競技
東京2020パラリンピックで
射撃競技が埼玉県内で開催されます。

ラグビーワールドカップ2019では
熊谷市が会場の一つになります。



埼玉県発! 大会関連情報HP

みんなで成功させよう! 東京2020オリンピック・パラリンピック
<https://www.pref.saitama.lg.jp/oly-para/index.html>



ラグビーワールドカップ2019™ 日本大会公式サポーターズクラブ

無料メルマガ会員募集中!!
<http://www.rugbyworldcup.com/supporters/>



【お問い合わせ】2020オリンピック・パラリンピック/ラグビーワールドカップ2019埼玉県推進委員会事務局
埼玉県県民生活部 オリンピック・パラリンピック課 TEL 048-830-2885 FAX 048-830-4756
ラグビーワールドカップ大会課 TEL 048-830-6870 FAX 048-830-4968

埼玉県 (2020オリンピック・パラリンピック/ラグビーワールドカップ2019 埼玉県推進委員会)

SPO.
スポナビ!
サイタマ!

埼玉でスポーツを
「したい」「みたい」「ささえたい」なら

スマートフォンで!



埼玉のトップチームの
試合が観たい!

申込み中のマラソン大会の
情報が知りたい!

スポーツボランティアに
参加してみたい!

近所のスポーツ施設が
知りたい!

パソコンで!



スポナビ! サイタマ!



@sponavi.saitama



スポナビ! サイタマ!

QRコードからも!



(問い合わせ先)埼玉県県民生活部スポーツ振興課
TEL: 048-830-6945 FAX: 048-830-4967

埼玉県マスコット
「さいたまっち」



彩の国 埼玉県



埼玉県マスコット
「コバトン」