

【パネルディスカッション】



杉浦：それでは、パネルディスカッションに入りたいと思います。今日はフットボールということでしたけれども、非常に幅広い内容もありましたし、それぞれの競技の特性、あるいは外国での生存競争のお話もありました。非常にたくさんの内容があったと思うのですが、最初に、他の先生方のプレゼンをお聞きいただいて、何か考えたこととか、それから言い足りなかったことについて、岩淵先生から順番にお話をいただきたいと思うのですが、よろしいでしょうか。

岩淵：今日、ほかの先生方のお話をお聞きしまして、栄養、非常に大事なんですけれども、やはりその前の段階のメンタリティですとか、あとはやはり中学生の時にそういった指導をするということが非常に大切ということで、現場で実際に感じていることと非常に一致していたので、やはり我々としてラグビーそのものを強化していくためにも、その点にもっと力を注がなければいけないなと思いました。

佐保：私自身もいろいろなスポーツで、いろいろな年代に携わっている中で、やはりこの若い年代からの指導というのはどれだけ大切

かということと、特に、あとはサッカーだったり野球だったりという、先につながるというか、非常に夢の大きな、ワールドカップしかり、プロ野球だったりとかですね、子どもたちがそこを目指したいというモチベーションが強いスポーツは、こういったところのサポートは非常に意義が大きいのかなと思いました。他の競技と比べると、非常にサッカーは恵まれているなというのを感じました。

後藤：私は現場から離れてまして、考え方とかそういうことに取り組むことが多いのですが、やはりいろいろなことを実現するには、その場その場の積み重ねというのが非常に大事で、大前さんが最後に「食べる力をつくれれば、私の仕事は終わりです」というふうに言った、その食べる力をつけるというのは大変なことなんだなという、具体的に思いつつ、非常に感銘を受けました。

酒井：いろいろと今、育成という話で非常につながってきたと思います。今日は基礎的な話をさせてもらったのですが、私自身もやはり、トップの選手だったら、食べ方に「スポーツ選手特有の」みたいなものがあるかと思うの

ですけれども、一方、育成段階では必要な食べ方というのはどういうものなのかとか、いわゆる基礎的な情報というのは当然、ライフステージとか環境によって違って来りけれども、恐らく基礎的な研究はそこまで追いついてきていないという状況にあるわけで、これからの私たちの取り組むべきテーマなんだと勉強させられました。

大前：私は佐保先生の、環境が悪い中のご指導されたご苦労が非常に勉強になりました。これだけ恵まれている環境でも、すぐ「寮が悪い」という環境のせいにしてしまいがちですが、そうでなくて、限られた環境の中でどういうふうに知恵を絞って自分でコントロールしていくかということをご指導することが重要なんだということを感じました。

杉浦：ありがとうございます。日本のおかれている食の環境というのは、今の時点では非常に恵まれている、世界的に見ても恵まれているということですので、選手を強化するために、まず大学生とか社会人、プロの選手を強化するために、よりよい環境を与えていくという方向と、それから、メンタル的なタフネスをつくっていくとか、教育をしっかりして、それでどこへ行っても自分で考えて、自分に必要な栄養を摂る、食事を摂れるような方向に向けていくという両方の行き方があって、もちろん、どちらも必要だとは思いますが、次は外国の選手を見て、日本の選手はどうしていくべきかみたいなことを、お話をいただきたいと思います。

岩渕先生はイングランドとそれからフランスに留学されて、現地でもプレーもされた経験をお持ちですので、そのイングランド、フランス、あるいはヨーロッパのラグビーの選手の食に対する意識とか、それから知識とか

実践と、それからそこから日本に何か学べる可能性があるかどうかをちょっとお聞きしたいと思いますし、佐保先生は先程チリのお話をされました。それから、アメリカやヨーロッパでもアイスホッケーのチーム帯同のご経験もあるんですけれども、日本選手を強化する時に、環境を整える、それからメンタルタフネス、どういう方法があるかということをお聞きしたいと思います。

それから、後藤先生には、スーパーボールの選手は、たとえばどんなメンタリティとか、食の意識、知識を持っているのか、アメリカンフットボールの体格のすごい選手はどうか。日本の選手に何か参考にできることがあるかどうか。

それから、酒井先生には、研究として外国のそういう選手の栄養の知識とか意識とか、食生活の調査みたいなものがあればコメントをいただけないかと。

すみません、ちょっとマイクの数足りないものですから全部しゃべってますけど、大前先生にはヴィッセル神戸に来ている外国の選手の知識とか意識、そして、たくさんの外国の監督にも仕えたというか、一緒に働かれていますと思うんですけれども、外国の監督にもいろいろ知識とか意識とか考え方の違いがあると思うんですが、一緒に働いた時のそういう何か困ったこととか、これはすごいと思ったことなどありましたらコメントをいただければと思います。お願いします。

岩渕：はい。イングランドとフランスでのチームでどのようなことがあったかといいますと、実際、栄養士の先生が来たりすることはあったんですが、それはどちらかといえば、ラグビーの場合、身体が大きくなり過ぎてパフォーマンスが発揮できないので、体重をコントロー

ルするために先生が来るというようなケースでした。しかし、日本の例えばラグビーの中では、トップのリーグでは非常に恵まれた食事が出て、そういった中でプレーをしている環境ですので、食事に対しては、どちらかといえば、ラグビーの世界では日本のほうが進んでいるのではないかと思います。

ただ、一方で、先程7人制のラグビーを紹介させていただいたのですけれども、1日に3試合、何日か続けてやるような環境でやっています。そうすると、試合と試合の合間に、我々チームのスタッフは、なんとか選手にいいパフォーマンスを発揮させるように、例えば、どこの国に行ってもおにぎりを用意して出したりするのですけれども、ほかの国は実際そこまでやってなくて、選手に袋を渡して、ホテルの朝ごはんからパンとバナナを取ってこさせて練習に持っていかせるとか、あるいは選手たちが自分でそういうことをしています。

そういう意味では、先程、佐保先生のお話にもあったと思うのですけれども、与えるか、あるいは勝ち取るかというような考え方と一緒に、そういうような環境に行った時に自分のパフォーマンスを発揮するためにどういうふうにするかということは、やはり、特にヨーロッパの選手のほうが意識は高いのかなと。日本の選手は、今、ラグビーのトップ選手たちも、環境を整えてもらってからプレーをするというような形になってしまっているのです。そういう意味もあって、我々は今、逆に、中高生の世代でそういう教育をしっかりと、それを持って初めて栄養とかを考えられるようになるのかなというふうに思っております。

佐保：先程、杉浦先生からアイスホッケーの話も出ましたけれども、この前のバンクーバーオリンピックで決勝戦まで行ったアメリ

カのアイスホッケーチームのトップの選手は、NHLのシカゴの選手なんですけれども、年間で120試合近く戦っているんです。オリンピックの試合も含めて、その選手が戦った試合数は110何試合かあったのですが、110何試合を年間こなすということで、「サッカー選手みたいなスケジュールでプレーしてみたいな」ということをよく言われます。日本代表も世界選手権に行くと、7日間で5試合をこなします。アメリカのリーグでは、1週間に3、4試合は当たり前なので、そういった中で自分がパフォーマンスを発揮していく時に何を食べなければいけないかというのは、もうこれは教えなくても直接プレーに出てくるということで、個々が食べています。契約も1年間で、複数年というのはありません。

先程の南米のサッカーでもそうでしたけれども、調子が悪ければ10代、15歳だろうが16歳だろうが下から入ってきて試合に出ます。で、活躍されてしまえば、自分たちの職が失われるということで、中学生ぐらいの子どもたちとトップの選手が常にしのぎを削って戦い合っているという状況でやっています。その中で、結果を求めている中で、自然とプレーするために何が必要か、いいパフォーマンスを発揮するために何が必要かというのは、日本よりは情報が少ないですけれども、そこへのモチベーションだったり、高いパフォーマンスを1年間保つということに対してのモチベーションは非常に高い選手が多いです。もし、南米のお金がないチームにも日本のような環境があって、食事が自由に摂れるようであればどれだけ変わってくるのかなと、ちょっと怖いぐらいですけれども、日本に関してはそういったところの差があるのかなという感じがしています。

後藤：繰り返しになりますが、アメリカンフットボール、あまり現場のほうへ行く機会がなく、栄養とかそういう形になりますと、私が最初、初めて行った時のシーンが目に焼き付いています。ご存知のように、アメリカの場合はスポーツドリンク、ある商品がもう普及しているんですけど、それがまだ日本に入っていない時に、30年か40年ぐらい前、大きくサイドラインにボトルが置いてあって、「ああいうの、飲みたいな」と思っていた時に、あろうことか、試合が終わると、その水をヘッドコーチにかぶせてしまうというとんでもないことをやってたんで、なんか「えーっ」というふうに驚いたことがあります。あるいは、同じ頃に、試合のハーフタイムにロッカールームに行ってみたら、選手がまるで野戦病院のように点滴をしていたんですね。今はこういうことはないですけども。「とんでもないものを見てしまった」という気持ちでした。

ことほどさように、栄養だとか医療だとかコンディショニングに非常に慎重なプロフットボールなんですけど、スーパーボールの場合は逆に、ほとんど家庭環境と同じ状況をつくるということを前提に考えてまして、選手の親族もスーパーボールの会場には何人来てよいシステムになっていて、食事というか、自分たちが家で作っていた料理をそのままスーパーボールの会場でも実現するというような、そして平常状態を保つというような、私にとってはその時は逆転の発想みたいなことを目にしたのが非常に印象に残っています。

酒井：研究的に言うとなかなか難しいところが実はあるんですけども、今、食事の話がいくつか出ていて、一般の健康な方を対象にした目安量というのは、食事摂取基準という形で厚生労働省から出ているんですけども、

残念ですが、スポーツ選手にどれだけ食べればいいのかという基準は、現在のところ「無い」状況です。当然、種目、トレーニングレベルが違えば、消費エネルギーも違えば、必要なものも違うだろうということから、アメリカスポーツ医学会でも、ひとつの推奨するコメントは出しているのですが、明確な数値は出ていません。

ですが、そういった背景の中でも、現場ではこれだけいろいろ食事のこともケアしているわけで、パフォーマンスに及ぼす影響も研究がありますから、それは科学的な知見を含めて重要であって、その現場、現場に合った望ましい摂取量とか望ましい食行動というものを、もっともっと現場から吸い上げていって、ひとつの体系ができていくとよろしいのかなと思っています。

大前：私は、選手は外国人であっても、個々人のレベルの差で全く違うので、監督のお話をさせていただきたいのですけれども、特に印象的だったのが、チェコ人のイワン・ハシェックという監督、あと、イングランド人のスチュワード・バクスター監督、そして、ブラジル人のレオン監督です。

まずハシェック監督なんですけれども、本当に指示が細かくて、試合の前に食べさせてはいけないという禁止食品がたくさんありました。玉ねぎとキュウリだったりとか、いちごのつぶつぶはダメだという、本当に厳しくコントロールされていました。私も食事会場には1時間前に行って、ホテルの方に玉ねぎのみじん切りを1つずつ取っていただいたりとか、それぐらいコントロールされている監督でした。ヨーロッパ特有の、共通して玉ねぎがダメとかキュウリがダメとかいろいろあるんですが、それは理由をおうかがいすると、

やはり身体を冷やすとか繊維があるとか、そういったことで「キノコがダメ」とかいろいろあるんですが、この監督たちに学んだことは、最高のパフォーマンスを発揮させるためには、とにかく自分たちが考えられる最高の環境を選手に与えたいということで、そこまで徹底されていたので、私も一生懸命それにお付き合いさせていただきました。

しかし、逆にそこまでやって選手たちは管理されていたのに、急にブラジル人の監督に変わったところ、同じような食事のメニューを出していると、今度は「こんな鳥の餌みたいなのは食えない」と言い出しまして、「肉を出せ」だの「唐揚げを出せ」だの、ものすごいことになりました。日本人の食習慣というものは、もちろん唐揚げも監督がおっしゃるなら用意をするんですが、そういう環境に慣れていないので、「試合前に油ものを食べるのは難しいんです」ということを説明したりしました。そうやっていくと、逆に今度は選手が、それまではコントロールされている中で「食べなくてはいけない」という感じだったのが、あまりにもそういうびっくりするものを出されると、自分たちで「こんなもの食べてはいけない」というふうに、先程の佐保先生のお話につながると思うのですけれども、自分たちで考えていくようになるので、本当にどっちがいいのか、実は私も分かりません。やはり、どんな環境になっても考えることができる力をつくるということが大事なんだろうなというふうに思っております。

杉浦：はい、どうもありがとうございます。さて、せっかくですからフロアからご質問をお一人かお二人にいただきたいと思います。どなたかこの先生にお聞きしたいということがありましたら挙手をお願いしたいのですけ

れども、いかがでしょうか。

質問者①：中学生からの栄養サポートが非常に重要だという話を先程うかがいまして、やはりご家庭のお母様方とのコミュニケーションって非常に重要だと思うのですけれども、その辺についてご意見をうかがいたいと思いますが、いかがでしょうか。

杉浦：大前先生、お願いします。

大前：はい。おっしゃるように、なかなか家庭の環境というのはバラバラですので、一律の教育というのはできないのですけれども、やはり、ある程度講習会で基本的な内容はお母様たちにもお伝えしますし、あとは月に一回情報レターを、お母様とお子様共通の栄養情報として提供するとか、あとは食事をつくる方たちに講習会を行うとか、取り組みとしては「情報を提供する」ということをメインに行いまして、それぞれの家庭でそれをできる範囲でやっていただくということがメインになります。

質問者②：酒井先生におうかがいしたいのですけれども、タンパク質の摂取で牛乳は有効であるというお話をされておりましたが、摂取量といたしますか、どれくらい飲めばよろしいのでしょうか。

酒井：大豆製品等と比べると、明らかに分岐鎖アミノ酸—バリン、ロイシン、イソロイシンの含有量が多いので、それをもとに優れていると結論づけていると思います。カルシウムも豊富です。

ご質問の「量をどれくらい飲めばいいか」という話ですが、タンパク質の必要量が1日に体重1kgあたり2gとすれば、例えば体重60kgであれば必要なタンパク質は120g。すでに食事として供給されるタンパク質量がありますので、プラス、牛乳として、タンパク供

給源として何ml摂るべきだということは、正直、私としてはあまりエビデンスのある回答はできないのですけれども、望ましくは、コップ2-3杯程度は毎日飲むべきだと。それはむしろカルシウムの供給源として、他の食事から摂れる量に比べれば、コップ2杯400ml摂れば400mg程度のカルシウムを供給できますので、そういった観点から摂ることが勧められると思います。

併せて、先程大前先生から栄養バランスを考えた食事法として『栄養フルコース型』のご提案がありました。その中に乳製品がありましたので、そういった乳製品を日常の生活の食事の中に取り込むという観点からも、その程度が適当なのかなというふうに個人的には思っています。

杉浦：ありがとうございます。さて、そろそろお時間になりましたので、最後にひと言ずつ、会場の皆さんに、ご自分の競技のこともいいですし、栄養に取り組むことの何かアドバイスでも結構ですので、いただけますでしょうか。

岩淵：今日はどうもありがとうございました。いろいろな競技の方、栄養のご専門の先生方のお話をお聞きしまして、やはりラグビーにおいて、今、現場で実際に起こっていることと他の競技でされていること、基本的には非常に似ているということ、そして強化の方向性としてはやはり育成年代からしっかりした教育をするということが非常に大切だということが分かりましたので、またその点について一生懸命やっていきたいと思っています。今日はどうもありがとうございました。

佐保：今日はありがとうございました。先程も言いました通り、3週間近くロシアにいらして、昨日日本に帰ってきました、「なんて日

本食は美味しいんだ」ということを痛感しております。日本は本当にバランスいい食事がどこにでもあふれていますので、やはり何を食べるかということをや若いうちから教えてあげて、しっかり自分でも判断できる力をつけてあげるのが大切なんだなというのをまた思い知されました。ありがとうございました。

後藤：今日は失礼しました。フットボール学会という名前をもちろん知っていたんですけど、アメリカンフットボールの情報量があまりにも少ないので、本来のテーマでないことをくどくどしゃべってしまいまして申し訳ありませんでした。先程申し上げましたように、フットボールの仲間の、次男としてのアメフトにもご注意、ご好意をいただければと思います。今日は失礼しました。

酒井：私は大学関係者という立場ですが、なかなか皆さん忙しくて難しいこともあるとは思いますが、できるかぎりこういう機会を共有して、現場とリンクできる何か研究といったものも、今後、いろいろこういう学会を通じて発展できればと思っています。そういうのがひとつでも増えていくと私もいいなと思っています。本日はありがとうございました。

大前：私は先程、プレゼンテーションの最後に申し上げましたように、やはり育成世代の教育というものをやっていきたいと、フットボール界に貢献したいと宣言いたしましたので、今後もその活動に力を入れていきたいと思っております。本日はありがとうございました。

杉浦：ありがとうございました。今朝の日本経済新聞に、日本人の外国に行く留学生が2008年度は前の年よりも11%減ったということで、なかなか内向きになってきたとか、そ

れがさらにひどくなっているとか、それから外を知らないの、逆に日本の良さも分からないんじゃないかと。一方で、企業はそういう外へ出た人をなるべくほしがっているようなところもあって、でも留学していたら就活ができないなど、非常に矛盾しているところもあるのですけれども。やはり選手も、海外の実情を知って、そして日本の良さを再認識してということができるといいなと思いました。

それと、なるべく育成期ですね、小学生ですとまだまだ保護者が食事をつくってそれを食べるという感じですが、中学生ぐらいで身長が伸びてきて、第二次性徴のその時期、言い方は悪いんですけど、扱いにくい時期ではありますけれども、ここでしっかりと自立していく時に、栄養とか食事に関する意識、知識が入ってくると、そのあとが違って

くるように思いますので、ぜひ指導者の皆さん、研究者の皆さんも、そういったところを意識して今後活動していただければと思います。

今日は限られた時間で、十分なディスカッションができなかったかもしれませんが、シンポジストの先生方には本当にお忙しい中おいでいただきましたので、ぜひ、最後に拍手をもって感謝の意を表したいと思います。

(拍手)

では、これでシンポジウムを終わります。どうもありがとうございました。

このシンポジウムは、2010年12月23日(木)に立教大学池袋キャンパス11号館AB01教室において開催されました。

(杉浦克己 記)