

『鶏の照り焼きプレート』

◆材料 (15人分)

鶏もも肉	18枚
エバラ『てりやきのたれ』	235g
料理酒	少々
カットサラダ	140g
プチトマト	45個
卵	15個

POINT

「フォークで鶏肉全体に穴を開け、料理酒に漬けておくことで、たれがよく絡み、柔らかくジューシーな仕上がりになる!」



マネジャーのつくる料理は本当においしいんです。食事が楽しみで練習にも力が入ります(笑)。朝早くから夜遅くまで活動してくれて感謝の気持ちでいっぱいなんです。

毎日お米はたくさん食べるようにしています。晩ご飯は茶碗に3杯以上。お昼のお弁当とは別におにぎりを5個くらい持参し、休み時間になる度に食べています。体づくりというより…正直、お腹が空くからですね(笑)。減量することはありません。ナチュラルウエイト

2017年関東大会 フライ級優勝

主将 平野 茜 (2年生)

の階級に出場しています。食べたいものをたくさん食べて、試合で動ける体力をつけるようにしています。

高校入学後に担任の先生からすすめられて、ボクシング部に入部しました。最初は怖いという思いもありましたが、やるだけやってみよう!と決意して始めました。家族も応援してくれています。ボクシングは個人スポーツです。体と心の鍛錬を通して、自分を鍛え上げられるところに一番魅力を感じています。今後の目標は日本で一番になることです!



校内合宿の時に私たちマネジャーが料理をつくりまします。合宿の1週間くらい前

になると2人でメニューを考えるんです。合宿中は特に練習がハードになるので、スタミナをつけてもらうためにも肉料理が多いですね。あとお米をたくさん食べても

マネジャー 嶋田 結花 (2年生・右) 岡田 結愛 (1年生・左)

バランスのとれた食事を意識

味付けの濃い料理を意識しています。ボクシングの練習はとにかく汗をたくさんかくので、汁物も少し塩分を多めにしています。

ですが、必ずサラダなど、味付けの薄いものも用意してバランスをとっています。みんなが厳しい練習をしている裏で料理をしているので、私たちが頑張らなきゃいけないと思いますし、練習後の食事を楽しみにしてほしいなと思います。

試合の時は、会場のアナウンス、始まりや終わりのゴング、得点表示、グロウニングなどを担当します。慣れない仕事が多いですが、部員から「ありがとう」と言ってもらえると、頑張ってきた良かったと思います。

これからの部員みんなが切磋琢磨できるようなボクシング部になっていきたいです。

部勝飯

流山高校 ボクシング部 編



スポーツのトレーニング効果を高めるため、練習の前後に頭と体にエネルギー補給する「補食」。学校の部活動の現場でも取り入れられ、さまざまな工夫が凝らされています。江戸川大学学生記者が千葉県各地の高校を訪ね、補食の時間にお邪魔する連載企画「部勝飯ブカツメシ!」。今回は、創部46年の伝統を誇る千葉県立流山高校ボクシング部。マネジャーがつくる「鶏の照り焼き」をいただきました!

企画・取材・文 江戸川大学 [yell sports 制作チーム]
江戸川大学下記ゼミ所属の学生たちがyell sports 千葉に企画・取材・文を担当する連載企画。
社会学部現代社会学科レジャー・スポーツマネジメントコース 広岡 聡 さん
社会学部経営社会学科スポーツビジネスコース 小林 至 さん
メディアコミュニケーション学部マス・コミュニケーション学科
新聞出版・文筆力 編集



減量よりも体づくりが大事

監督 横山 拓児 先生 (28歳)

私が部長として流山高校にいた頃からずっとマネージャーが合宿時の食事をつくってくれています。とても手の込んだ料理をつくってくれるので、みんなうれしそうに食べていますよ。

減量があるスポーツなのですが、高校生なので体づくりに重きを置いて、3食しっかりご飯を食べると指導しています。階級に関しては一切口を挟みません。自分が出たい階級で出なさいと。食べ盛



千葉県立流山高等学校

校長：和田哲也

〒270-0114 千葉県流山市東初石 2-98

全日課程：園芸科、生活科学科、会計科、情報処理科 (男女共学)

1967年、千葉県立東葛飾高校流山校舎として創設。1969年、農業と商業の専門高校として千葉県立流山高校が誕生。

専門高校として、『地域の産業振興に貢献する人材の育成』という使命を踏まえ、進路決定率100%、就職や進学について生徒の夢を叶えることを教育方針として掲げている。

ボクシング部：創部46年の伝統を誇る全国大会常連校。6月に行われた関東大会では、女子個人の部・フライ級優勝(平野茜)、団体戦3位入賞。現在は1年生4名、2年生7名の計11名(うち女子選手3名、女子マネージャー2名)で活動中。

TEAM DATA

り、成長盛りの高校生の減量は本当にきついです。プロボクサーではないので、学校での生活が一番大事ですし、おろそかにしてほしくない。ご飯を食べないとストレスも溜まるし、授業にも集中できない。だから減量をすすめることはないですね。ただ、生徒が出たいという階級に減量が必要であればアドバイスはします。自分で決めたことだから減量も頑張れる。

多くの生徒が将来プロボクサーになるわけではありません。大事なことは高校を卒業して社会に出てからの人生です。その時にあいさつや気配りができるように、この部活動を通して学んでほしいと思います。他人の気持ちを理解できる人間。それを一番に思っています。そして、部員みんなが「流山高校ボクシング部に入学して良かった」と思ってもらえるような部にしていきたいですね。



取材後記

学生記者 柳沢麻衣佳
(現代社会科学科 レジャー・スポーツマネジメントコース2年)

体力差のある男性に混じり、全く同じメニューをこなす女子部員。なかでも主将の平野さんは誰よりも声を出し、みんなを鼓舞していました。同じ女性として誇らしい気持ちになりました。鼻血が出ても止血をして、またすぐに練習を再開。そのハードさに強く心を打たれました。何より印象的だったのが夕食時。無言になり、夢中で食事をする部員たちが練習の過酷さを物語っていました。私たちと同じ流山市内で日々、汗を流しているボクシング部を、これからも応援していきたいです。

