

# 部勝飯

サッカー部

## 船橋法典高校 女子サッカー部 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、補食の時間におじゃまする連載企画「部・勝・飯 ブカツメシ！」。今回は、千葉県女子サッカー選手権大会で4年連続ベスト8に進出した県立船橋法典高校女子サッカー部。チーム初のマネージャーがつくる「スペシャルドリンク」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」で企画・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 広岡晴ゼミ  
社会学部経営社会学科スポーツビジネスコース 小林至ゼミ  
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・文章力領域

**江戸川大学**  
EDOGAWA UNIVERSITY

**yell sports**  
千葉





## 千葉県立船橋法典高等学校

〒273-0047 千葉県船橋市藤原 4-1-1  
 全日制課程：普通科（男女共学） 1981年4月創立。2006年度より自己啓発指導に重点を置く特色ある学校として、「厳しく、優しく、美しく」「生徒一人一人を大切に、きめ細かく丁寧に」を掲げ、「信頼される学校作り」を目指して教育活動に取り組んできている。女子サッカー部：顧問の菅太郎先生の指導のもと、千葉県高等学校女子サッカー選手権大会では4年連続ベスト8進出。「素直」「謙虚」「感謝」「我慢」「継続」という言葉を掲げ、ドリブル・ボールフィーリングを中心とした練習に日々取り組んでいる。現在は1年生7名、2年生10名で活動中。

## TEAM DATA



浅見祥太（マス・コミュニケーション学科2年）

試合のハーフタイムなどに手軽に摂取でき、素早くエネルギー補給できる飲み物は、とても大事だと考えています。部員が練習してきたことを100%出し切れる環境づくりを心掛けています。

これまでマネジャーはいませんでした。それでも野倉マネジャーのやる気と目の輝きを見て入部を認めました。今では心配り、目配り、心配りのできる素晴らしいマネジャーです。

らしいマネジャーです。男子の指導経験もありますが、6年前から女子の指導を始め、過去には女子部員と意見が食い違うこともありましたが、



## 顧問 菅太郎先生（37歳）

# 部員には成功体験をしてほしい！

でも時には、お互いが考えている意見や考えをきちんとぶつけ合うことも大事です。そんな中で理論や理屈よりも、共感的な指導が大事であると気付かされましたね。

部員には部活動を通して、成功体験をしてほしいと思っています。練習を積み重ねると、今までできなかったプレーができるようになったり、試合で勝てなかった相手に勝てるようになったり、自分の頑張ってきたことが結果につながる経験をしてほしいです。そしてもう一つは、社会に出た時に人間関係の悩みや、多くの困難が出てくると思いますが、それに対して自分で解決できる、主体性のある人間になるための術を学んでほしいと思っています。

## 取材後記

主将の佐藤さんを中心に部員17人が笑顔絶やさないことなく、真っ暗になるまで走り回っている姿を見て、本当にサッカーが大好きなのが伝わってきました。サッカーは激しいスポーツです。失った水分、エネルギーを即効で回復させるスペシャルドリンクはとても効果的な補食だと思いました。つくっているマネジャーの野倉さんは、積極的で意識の高い1年生。取材時、我々や部員、監督への心配りをみて、入部を認めてもらえたのが納得のしつかり者でした。プレーヤーファーストの菅先生の指導のもと、目指せ！チーム史上初の千葉県ベスト4！

## 船橋法典高校女子サッカー部の『スペシャルドリンク』

### 材料（17人分）

- ・水 …………… 4L
- ・オレンジジュース …………… 500ml
- ・レモン果汁 …… 120ml
- ・はちみつ …… 500g
- ・重曹 …… 小さじ5杯

### 作り方

- ①ボールにはちみつと適量の水を入れ、泡だて器で溶かしておく。
- ②ジャグに①と残りの水、オレンジジュースを入れて混ぜる。

- ③重曹とレモン果汁を入れ、軽く混ぜる。
- ④適量の氷を入れる。



スペシャルドリンクはマネジャーが一生懸命、想いを込めてつくってくれたのだと思うと、本当に元気が出ます。「よ

## 主将 佐藤杏樹（2年生）

し！頑張ろう！」って気持ちになるので。1年生のマネジャーですが、すごく頼りになるし、欠かせない存在です。

サッカーはチームのみんなで作るスポーツだから、点が入るとみんなが喜ぶし、一人がミスをしたとしても助け合えばカバーできます。みんな協力してやるこ

ろが一番の魅力ですね。オフは週1回。部活をしていない生徒が学校外での時間を楽しんでいる分、その日は思いっきり楽しもうと思うのですが：結局私は、部活のメンバーと一緒にサッカーをするのが一番楽しいです。遊ぶのは引退してからもできますが、みんなとサッカーができるは今だけなので（笑）主将としてチームを引っ張り、自分たちの代で何とか千葉県のベスト4に入りたいと思います。

## 想いを込めてつくっています！

## マネジャー 野倉千夏（1年生）

スペシャルドリンクは養護教諭の高木啓子先生の指導を受けてつくっています。はちみつは砂糖に比べて吸収が速く、すぐにエネルギーに代わります。重曹は水に溶かすとナトリウムと炭酸になるので、このドリンクは疲労回復効果があるので、このドリンクはみんなを元気にしてくれます。いつも「みんながベストなプレーができますように！」という想いを込めてつくっています。

小学生の時にサッカーを始めて、そこからサッカーが大好きになりました。でも中学生の時に腰の怪我をしてしまい、プレーヤーは諦めました。それでも、サッカーに関わり続けたいと思って、女子サッカー部初のマネジャーになりました。部員一人ひとりに目を配り、一緒に



戦っている気持ちで臨んでいます。今、整骨院の先生にテーピングやキネシオロジーテープの巻き方を教わっています。

ます。目標は、みんなに何かあった時に、すぐに処置ができるようになることです。